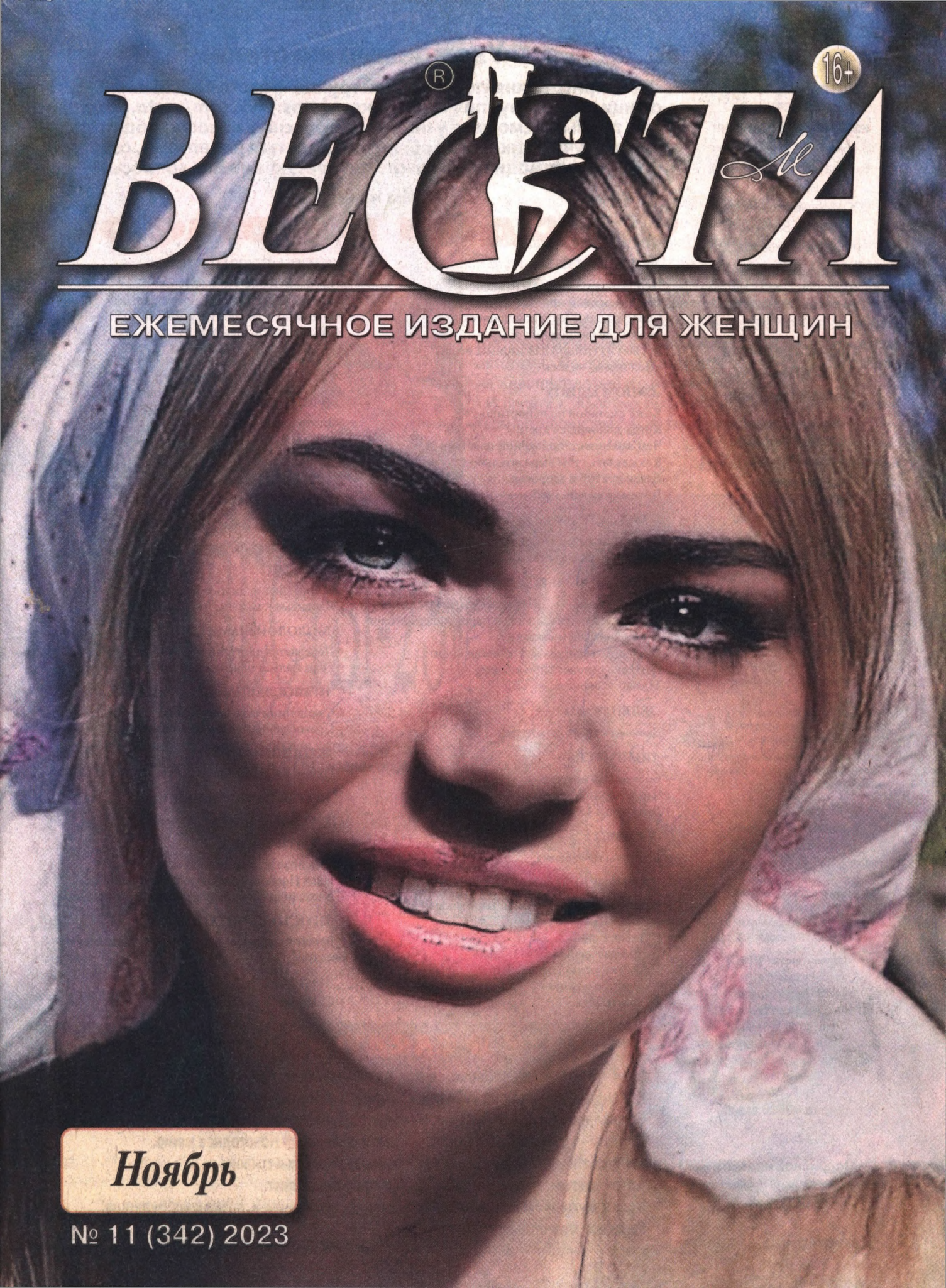




ВЕЩА[®] *М*

16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ноябрь

№ 11 (342) 2023

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

17 октября 2023 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 28 октября 2023 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 2551.

Тираж 69500 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Алина

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

САЛОН КРАСОТЫ

- Прически под шапку и капюшон.
- Выбираем свой пробор.
- Средства для идеальной прически.
- Маска для увеличения объема.
- Лосьон из граната для жирных волос.
- «Полируем» волосы.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

- Кожу сметаной не испортишь.
- Когда закончился крем.
- Чем заменить очищающий пластырь?
- Как сделать губы выразительнее?
- Блеск для губ и здоровья.
- Гимнастика для... зубов.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Комплекс упражнений для идеального тела.
- Жить в ладу с гормонами.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- «Скажите, доктор...» На вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, венеролог, дерматолог.
- Природные антибиотики.
- Народные средства для лечения колита.
- Гвоздика поможет при ангине.
- Мази от псориаза.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

- Десясил - трава девяти сил.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Болезни по почерку.
- Что говорит о нем его работа.
- Гороскоп с 15 ноября по 15 декабря.

У ЮРИСТА

- Выплаты на ребенка.

СВОИМИ РУКАМИ

- Вяжем с удовольствием: четыре модели оригинальных свитеров.
- Обновите свитер.
- Не выбрасывайте старую терку.
- Перчатки с декором из фетра.
- Сапожки с опушкой.
- Колье из меха.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Вы рады, а они - нет. Почему?
- Хочу второго ребенка, а муж против.
- Родные командуют нашей жизнью.
- Друзья нас используют.

ИНТЕРЬЕР

- Батарея - изюминка интерьера.

ВАШ СТИЛЬ

- Зимние пальто с мехом - тренд сезона.
- Деловой стиль - элегантно и красиво.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- Двенадцать рецептов удивительно вкусных блюд.
- Пельмени с выдумкой.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Предчувствие любви.

ВАШ САД

- Много цветов: польза или вред?
- Ядовитые красавцы в вашем саду.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Передается аллергия от мамы к младенцу?
- Если малыш неправильно держит карандаш...

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читательниц.
- Православный календарь на декабрь.

ЖЕНЩИНЫ - МУЗЫ

- Прима русского балета.

БРАТЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Осложнение против прививки.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- Звездные родственники.
- Илья Носков: фортуна любит отчаянных.
- Александр Пашков: в любовном треугольнике.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Валентина Савельева. Загадай на падающую звезду.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- 2024 - год зеленого дракона. ● Как и в чем встречать Новый год.
- Календарь причесок на 2024 год. ● Удивить в Новый год? Пожалуйста!
- Советы профессионалов к Новому году. ● Йога против возраста.
- Красота - страшная... аллергия. ● Елка в горшке. ● Новогоднее меню.
- Мелочи этикета. ● На Новый год - фейерверк цвета и стилей.
- Хотите верить, хотите - нет. ● Прилип как банный лист.
- Каким мужчинам вы нравитесь? ● Бывшая, настоящая и, возможно, будущая.
- Гороскоп и многое другое.

С ПРАЗДНИКОМ!

Как всегда в ноябре мы отмечаем свой день рождения. Газете «ВЕСТА» — 29, взрослая девочка!!!

Мы гордимся ее воспитанием, становлением и развитием. Умная, образованная, интересная. Интеллектуалка и модница. Чуткая и восприимчивая. Креативная и с хорошими традициями. Взрослая, мудрая, но вечно юная.

Желаем ей всегда оставаться в тренде, интересных разговоров с любимыми читательницами, знакомства с новыми авторами. По-прежнему находить всеобъемлющие ответы на животрепещущие и сокровенные вопросы.

И прийти к 30-летию такой же непредсказуемой, удивительной, неожиданной, но такой родной и любимой.

Редакция газеты «ВЕСТА»

ИТОГИ КОНКУРСА «ЛИЦО ВЕСТЫ-23»

Закончился конкурс, и вот его результаты.
Три первых места распределились следующим образом:

I место Байборова Алина,
с. Вадинск Пензенской области

II место Калиткина Маргарита,
г. Воронеж

III место Житкова Кристина,
г. Санкт-Петербург

Победительницы получают дипломы, их фото украсят обложки в ноябрьском, декабрьском и январском выпусках нашей газеты.

Всем участницам большое спасибо! Надеемся, дорогие наши читательницы, что ваша красота и впредь будет делать газету еще ярче и привлекательнее!

Редакция газеты «ВЕСТА»



Салон красоты

ПРИЧЕСКИ ПОД ШАПКУ И КАПЮШОН

Молодые девушки очень любят носить длинные волосы распущенными, но холодная погода с ветром, дождем и снегом сильно портит волосы, иссушая их, волосы начинают сечься и выглядят тусклыми. Выход есть – не подставлять волосы непогоде, прятать их под шапку или капюшон. Но наброшенный на распущенные волосы капюшон не спасет их, проще сначала уложить волосы так, чтобы они не торчали. Предлагаем вашему вниманию несколько модных молодежных причесок, с которыми вы будете выглядеть даже более стильно, чем с распущенными волосами.

КОСА С ВЫДЕЛЕННЫМИ ПРЯДКАМИ

- Разгладьте волосы утюжком и разделите прямым пробором на две части.
- Выделите по узкой прядке с каждой стороны шириной ото лба до уха, закрепите их временно зажимами.
- Оставшиеся волосы завяжите в два низких хвоста.
- Выделенные прядки по одной еще раз разгладьте утюжком и аккуратно, натягивая, заведите на противоположную сторону, оберните резинку и под ней закрепите невидимкой, пропустив ее вверх под резинку.
- Из волос каждого хвоста вместе с прикрепленными прядями заплетите тугие косы.

ХВОСТ ИЗ ДВУХ ПРЯДЕЙ

- Зачешите волосы назад и завяжите низкий хвост тонкой прозрачной резинкой.
 - Разделите волосы хвоста пополам и каждую половину на расстоянии 10 см друг от друга завяжите еще двумя резинками. Следите, чтобы резинки на разных половинках волос были на одном уровне.
 - Соедините обе половины волос, отступите 10 см и соедините еще одной резинкой.
- На фото прозрачные резинки замаскированы двойными оборотами тонкой джутовой веревки в цвет волос. Так прическа выглядит более изысканно.

ДВОЙНОЙ ПУЧОК ИЗ ЖГУТОВ

- Расчешите волосы и разделите их косым пробором от левого виска до нижнего края правого уха. Правую верхнюю часть волос поднимите на макушку и закрепите зажимом, чтобы не мешали.
 - Левую нижнюю часть волос расчешите и пригладьте, тонкой резинкой закрепите хвост под левым ухом.
 - Правую верхнюю часть волос также тщательно расчешите и пригладьте, завяжите из них хвост под правым ухом.
 - Волосы каждого хвоста разделите пополам и скрутите плотные жгуты. Закрепите их тонкой прозрачной резинкой, оставив хвостики длиной 3–4 см. Обработайте волосы в хвостиках воском, чтобы они торчали в стороны.
 - С такой прической можно дойти или доехать до работы или места учебы и уже на месте закончить укладку. Не забудьте взять с собой спицу для волос или китайскую палочку для еды.
 - Пропустите палочку горизонтально под резинками и оберните вокруг нее жгуты восьмеркой. Для этого заведите жгут наружу, оберните вокруг палочки снизу вверх, затем пропустите его снизу под палочкой и спрячьте под жгут на другой стороне. Повторите со вторым жгутом и не забудьте расправить кончики волос.
- При необходимости закрепите свернутые жгуты тонкими маленькими шпильками.

ПУЧОК С КОСЕЙ

- Соберите волосы на затылке в хвост.
- Разделите волосы в нем пополам по



вертикали.

- Из левой половины заплетите до конца косу, закрепите резинкой и спрячьте кончик под резинку хвоста с правой стороны.
- Из правой половины волос скрутите рыхлый жгут и уложите его пучком поверх резинки. Когда будете закреплять пучок шпильками, сдвиньте основание косы так, чтобы она лежала не просто вниз, а немного влево.

КОСА С ПЕТЛЕЙ

- Тщательно расчешите и пригладьте волосы, соберите хвост на затылке.
- Когда будете закреплять его последним оборотом резинки, проташите сквозь нее все волосы, только верхнюю часть, чтобы образовалась петелька.
- Остальные волосы до самого конца заплетите в плотную косу и закрепите резинкой.



ВЫБИРАЕМ СВОЙ ПРОБОР

Большинство женщин носят волосы на пробор. Но место пробора надо правильно выбрать, учитывая форму лица, его самые заметные и выступающие части. Ведь расположение пробора и укладка волос на ту или другую сторону разительно меняют внешность. Если лицо по форме...

...ПРЯМОУГОЛЬНОЕ

Подходят все виды проборов, но идеальным решением будет пробор посередине. Он поможет сбалансировать возможные диспропорции лица.

...КРУГЛОЕ

Как ни странно, но лицу круглой формы тоже больше подходит прямой пробор. Он позволит добавить ему прямоугольности и визуально уменьшит округлость.

...КВАДРАТНОЕ

Квадратному лицу больше всего подходит боковой диагональный пробор. Он отвлекает внимание от центральной части лица, ширины и угловатости скул, добавляя ему мягкости и утонченности. Такой пробор визуально приподнимает линию лба и «вытягивает» лицо.

...В ФОРМЕ СЕРДЦА

Чтобы убрать контраст между широким лбом и узким подбородком, подойдет боковой пробор, сильно сдвинутый на одну сторону, чтобы опущенные волосы практически полностью закрывали одну сто-



рону лица. Можно оставить лицо открытым, но тогда все волосы лучше уложить на одну сторону.

ПРОБОР НА ДРУГУЮ СТОРОНУ

Если у вас короткая стрижка, а вам очень хочется хоть как-то изменить прическу, просто проведите пробор на другую сторону. Вы будете выглядеть иначе, всем будет казаться, что вы изменили прическу. Но вам придется не просто высушить волосы после мытья, а уложить их, иначе волосы будут стремиться к привычному положению, и получится два пробора вместо одного.

ДВЕ ТОНКОСТИ

Пробор поможет визуально изменить пропорции лица.

● Чтобы визуально «укоротить» нос, оставьте лицо максимально открытым. Проведите косой пробор, а волосы уложите назад.

● Если вам не нравится ваш слишком широкий или, наоборот, узкий лоб, проведите косой пробор и зачешите волосы на лицо или подстригите косую челку.

ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ПРИЧЕСКИ

Если ваши волосы далеки от совершенства, не расстраивайтесь. Укладывая их перед вечеринкой, нанесите сыворотку против сеченых кончиков на все волосы, а поверх нее сразу — спрей для интенсивного восстановления волос.

Так делают парикмахеры, когда им надо добиться эффекта ухоженных волос. Конечно, надолго этот эффект не сохранится, но на один вечер хватит.

Многие женщины, отправляясь в гости или на вечеринку, не надевают головной убор, чтобы не испортить прическу.

Вы можете смело надевать шапку и не бояться за прическу, если при укладке вместо тяжелого стайлинга будете использовать моделирующий крем, а с собой возьмете спрей для прикорневого объема. Когда окажетесь на месте, снимите головной убор и обработайте прическу спреем.



5 ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Лосьон из граната для жирных волос

Выдавите сок из 1 граната. В стеклянную посуду влейте 1 стакан водки и сок 0,5 лимона, добавьте по 1 ч. ложке меда и морковного сока, тщательно перемешайте. Плотно закройте емкость крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и протрите корни ватным тампоном, смоченным гранатовым лосьоном.

Внимание! Перед процедурой наденьте старенькую футболку, а голову со смоченными лосьоном волосами повяжите старой косынкой или полотенцем — гранатовый сок не отстирывается. Через 30 минут вымойте голову, как обычно.

Маска для увеличения объема

Разведите в 3 ст. ложках горячей воды 1 ст. ложку желатина, дайте постоять, чтобы желатин разбух, добавьте 1 ч. ложку шампуня и перемешайте. Маску нанесите на волосы, наденьте шапочку для душа или полиэтиленовый пакет. Через 20-30 минут смойте маску теплой водой и прополощите волосы.

Желатин содержит много протеина, необходимого для «строительства» волоса, поэтому маска придает волосам невероятный объем.



«ПОЛИРУЕМ» ВОЛОСЫ

Голливудским звездам перед парадным выходом стилисты проводят по поверхности прически кубиками льда. От холода чешуйки волос мгновенно закрываются. В результате прическа или распущенные волосы выглядят идеально гладкими и сильнее блестят.



ЛИЦОМ К ЛИЦУ КОГДА ЗАКОНЧИЛСЯ КРЕМ

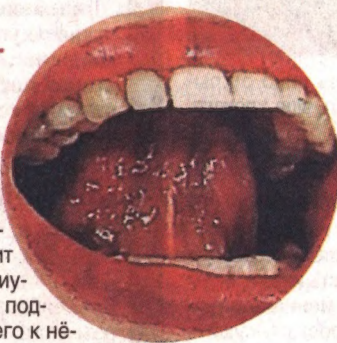


К нашему большому сожалению, крем для тела расходуется очень быстро. Может оказаться, что вы забыли вовремя пополнить его запасы. Замените крем смесью минеральной воды с молоком. Долейте в 3/4 стакана минералки молоко до полного

стакана, перемешайте и нанесите на кожу тела. Содержащиеся в молоке жиры стимулируют выработку коллагена, отвечающего за упругость кожи, а комплекс микроэлементов, содержащийся в минералке, даст ей дополнительное питание. Вместе они действуют как эффективное увлажняющее средство.

ПРИ СТРЕССЕ - ЯЗЫК ВВЕРХ!

Если в стрессовой ситуации вы привыкли сжимать челюсти до зубного скрежета, помните: сильное напряжение лицевых мышц приводит к жесточайшей головной боли. Приучите себя в стрессовые моменты поднимать язык вверх и прижимать его к нёбу. При таком положении языка невозможно крепко сжать челюсти.



ЧТО ЗАМЕНИТ ОЧИЩАЮЩИЙ ПЛАСТЫРЬ?

Многие покупают в аптеке специальные полоски-пластыри, предназначенные для очищения пор. Стоят они недешево, поэтому мы предлагаем заменить их средством домашнего приготовления.

Насыпьте в стеклянную или пластмассовую мисочку 1 ст. ложку желатина, влейте 1-1,5 ст. ложки молока, быстро перемешайте, если масса получилась густой, добавьте еще молока. Поставьте миску в микроволновку на 10-15 секунд, чтобы смесь приобрела сливочный цвет.

Перемешайте ее и сразу нанесите на участки лица с расширенными и забитыми кожным салом поры. Через 15 минут, когда масса высохнет и превратится в пленку, аккуратно снимите ее. Вместе с пленкой уйдет и то, что забивало ваши поры.



ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ГУБЫ

Ваша губы будут выглядеть более соблазнительными, если вместо привычного контурного карандаша вы воспользуетесь перламутровыми тенями белого цвета. Нанесите тени вокруг рта с помощью ватной палочки и хорошо растушуйте. Частички перламутра будут отражать свет, и ваши губы зрительно будут выглядеть объемнее. Эффект пластической операции по увеличению губ обеспечен!

Чтобы блеск не склеивал ваши губы, сначала нанесите небольшое количество его на палец, а потом похлопывающими движениями покройте блеском губы.



КОЖУ СМЕТАНОЙ НЕ ИСПОРТИШЬ

Не все когу — сметана, а вот нам, вернее нашей коже, она как раз практически все, потому что сумеет донести содержащиеся в ней витамин А и кальций, а также все свои полезные компоненты до самых глубоких слоев эпидермиса.

Только надо помнить, что, изготавливая маски с этим уникальным кисломолочным продуктом, для сухой кожи следует выбирать сметану жирную, а для жирной — покислее.

МАСКИ СО СМЕТАНОЙ

ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЦВЕТА ЛИЦА

Смешайте по 1 ст. ложке сметаны и натертой на мелкой терке столовой свеклы. Нанесите смесь на лицо и дайте высохнуть, а затем смойте теплой водой.

Возьмите по 1 ч. ложке сметаны, томатной пасты и яичного желтка. Все смешайте, нанесите на лицо на 20 минут, смойте теплой водой.

Эти маски подходят для любого типа кожи, когда ее надо быстро освежить.

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку сметаны, 1 ч. ложку крахмала и натертое на мелкой терке небольшое яблоко без кожуры. Нанесите смесь на лицо и шею, через 20 минут смойте ее теплой водой.

Маска хорошо увлажняет кожу.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Положите в чашку 1 ч. ложку сметаны, 1 ч. ложку любого цитру-

сового сока, растертый с 1 ч. ложкой растительного масла яичный желток и все хорошенько взбейте. Для густоты добавьте ячменной муки или размоченного в молоке мякиша черного хлеба. Нанесите маску на 15-20 минут, а затем смойте слабым настоем теплого чая.

Маска смягчает и питает сухую кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

К 1 ч. ложке сметаны добавьте по 1 ч. ложке измельченного на мясорубке или в блендере свежего капустного листа, взбитого белка, толочка и все перемешайте до однородной массы. Нанесите маску на лицо на 15-20 минут, смойте теплой водой, а затем ополосните лицо холодной.

Маска питает жирную кожу и стягивает поры.

СМЕТАННЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ШЕИ

Ничто так не выдает возраст женщины, как ее шея. Ежедневная очистка кожи шеи питательным и тонизирующим лосьоном предупреждает преждевременное старение, предохраняет ее от появления морщин и дряблости. Если вы замечаете, что кожа на шее становится суше, но

морщин еще нет, значит, надо начинать пользоваться таким чудо-лосьоном.

Добавьте в 0,5 стакана сметаны растертый желток, помешивая, влейте 1 ст. ложку водки и сок 0,5 лимона или 1 апельсина. Все хорошо перемешайте и протирайте кожу шеи каждый день перед нанесением жирного крема. Хранить лосьон надо в холодильнике не более недели во флаконе с притертой пробкой.

ОТ ОТЕКОВ

Даже нежная кожа век и области вокруг глаз любят сметану. Убрать отеки и мешки под глазами поможет специальная маска-крем.

Смешайте 2 ч. ложки сметаны с 1 ч. ложкой растертой в пюре зелени петрушки. Аккуратно нанесите смесь на закрытые веки и кожу под глазами, полежите так 15-20 минут и смойте крем-маску прохладной водой.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку сметаны, по 1 ч. ложке морковного и грейпфрутового сока и 1 ст. ложку рисовой муки. Нанесите на лицо, шею и грудь на 30 минут, смойте теплой водой, смажьте кожу соком грейпфрута и дайте высохнуть. Маска помогает успешно бороться с морщинами. Проведите месячный курс масок (по две процедуры в неделю).

До однородной массы смешайте по 1 ст. ложке сметаны, меда и натертой на мелкой терке редьки. Наносите на кожу послойно с интервалами в 5 минут. Держите 20 минут и смойте теплой водой.

Маска особенно эффективна при стареющей, преждевременно увядающей коже, так как она стимулирует кровообращение и улучшает питание кожи.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Смешайте до получения однородной массы 1 ст. ложку сметаны с 1 ч. ложкой яичного желтка и

ч. ложкой сока алоэ. Нанесите смесь на лицо и шею послойно (когда высохнет первый слой, нанесите второй и т. д.). Держите маску на коже 20-30 минут, а затем смойте ее теплой водой и ополосните лицо холодной.

Маска питает и освежает кожу.

Возьмите 1 ст. ложку сметаны и смешайте ее с 0,5 ч. ложки клоквенного сока и 2 ч. ложками яичного желтка. Нанесите смесь на предварительно очищенную кожу. Через 15-20 минут снимите ее влажным тампоном и сделайте чайный компресс: наложите на лицо марлю, смоченную в теплом некрепком чайном настое, и дождитесь, пока настой остынет.

Маска замечательно тонизирует кожу, но применять ее можно не чаще 2 раз в неделю.

ДЛЯ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖИ

К 3 ч. ложкам сметаны добавьте 1 ч. ложку растертых в порошок сухих цветков аптечной ромашки. Все хорошо перемешайте и нанесите на лицо на 15-20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

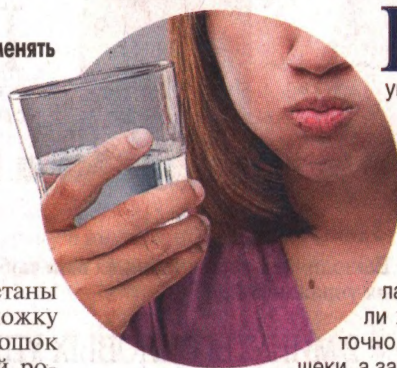
Маска не только оказывает противовоспалительное действие, но и хорошо смягчает



БЛЕСК ДЛЯ ГУБ И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Многие женщины каждый день пользуются блеском для губ, но они даже не подозревают, что это средство для макияжа может изменить их жизнь. Все чаще и чаще косметические продукты снабжают уникальными качествами, предназначение которых выходит за рамки совершенствования внешности. Ученые разрабатывают новые косметические формулы, позволяющие создавать блески, укрепляющие здоровье, поднимающие настроение и даже способствующие похудению. Например, если вы хотите избавиться от пагубного пристрастия к курению, ищите блеск с ароматом лимона и герани. Блеск с запахом ванили повышает настроение и помогает избавиться от негативных мыслей, а уменьшить аппетит вы сможете с помощью блеска с ароматом кокоса.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ... ЗУБОВ



Китайцы с древнейших времен умеют побеждать свои недуги необычайно простыми и хитроумными способами.

Например, если каждое утро во время умывания вы будете набирать в рот холодную кипяченую воду, держать ее 3 минуты во рту, а затем медленно, в три приема, глотать, ваши зубы станут крепче.

То же самое китайцы советуют делать после каждого приема пищи. Если же такой возможности нет, достаточно, плотно закрыв рот, сильно надуть щеки, а затем, стиснув зубы, сделать несколько энергичных движений языком. Слюну, которая наберется во рту после этих упражнений, следует проглотить также, в три приема.

Все эти простые упражнения, кроме зубов, укрепляют мышцы губ и щек.

ЗУБНАЯ ЩЕТКА — ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Конечно, зубная щетка — не очки, и зрения она не исправит, но с ее помощью можно каждое утро тренировать глаза, чтобы усилить остроту зрения. Кроме зубной щетки для этих упражнений вам понадобится зеркало. Надеемся, оно есть у вас в ванной.

Утром, почистив зубы, но продолжая стоять перед зеркалом, медленно подносите зубную щетку к носу, а потом отдаляйте ее на расстояние вытянутой руки. Во время движения щетки постарайтесь так сосредоточить свой взгляд на ее отражении в зеркале, чтобы ни на секунду не терять ее из вида. Второе упражнение делают наоборот. Двигайте щетку так же, но смотрите уже не на отражение, а на саму щетку. Не удивляйтесь, если в какой-то момент вы увидите... две зубные щетки. Это нормальная реакция глаз на приближающийся предмет.

Потратив на тренировку пару минут, вы не только сохраните остроту зрения, но и заметите, что после утренней нагрузки глазами днем будут уставать меньше.



ИДЕАЛ

Наш новый эксклюзивный комплекс упражнений поможет вам избавиться от трудно поддающихся лишних килограммов и сантиметров, сделать мышцы груди, ног и ягодиц упругими, а живот - плоским.

Эта программа, разработанная фитнес-тренером Джеффом Рейнолдсом состоит из пяти блоков, каждый из которых разбит на временные интервалы, в течение которых нужно выполнять определенные упражнения: 3 минуты кардио, 2 минуты силовых упражнений и 1 минута упражнений на пресс. Каждый блок упражнений выполняется последовательно, друг за другом, без отдыха и перерывов между упражнениями - именно в этом секрет эффективности данной программы, благодаря которой вы сможете привести фигуру к идеалу намного быстрее по сравнению с другими фитнес-комплексами. Для достижения максимальных результатов занимайтесь 2-3 раза в неделю.

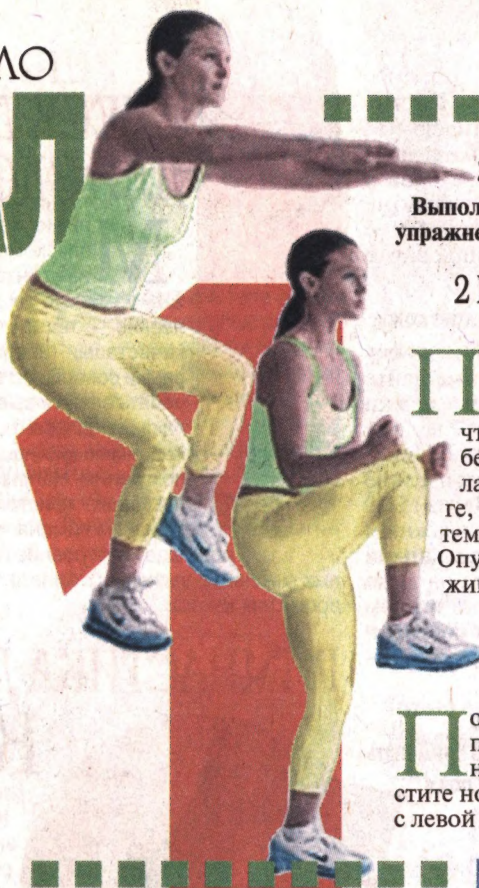
ЕСЛИ У ВАС НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ:

Выбирайте аэробные упражнения низкой интенсивности. В первое время ваши тренировки не должны превышать 30 минут, а затем постепенно вводите упражнения высокой интенсивности и увеличивайте время тренировок.

ЕСЛИ У ВАС ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ:

Выбирайте аэробные упражнения высокой интенсивности. Длительность тренировки — 1 час. Эффективность: минус 500 ккал.

Не забудьте выполнить небольшую разминку в начале комплекса!



3 МИНУТЫ КАРДИО

Выполняйте упражнения на ваш выбор из списка аэробных упражнений.

2 МИНУТЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(для укрепления мышц ног и ягодиц)

Поставьте ноги на расстоянии около 10 см, руки вдоль туловища. Сгибая ноги в коленях, опустите таз вниз и поднимите руки вперед. Следите за тем, чтобы колени не выходили за уровень стоп. Когда бедра будут почти параллельны полу, оторвите от пола левую ногу. Удерживая равновесие на правой ноге, выпрямите левую ногу, поднимая ее вперед, и затем распрямите корпус, разгибая правую ногу. Опустите левую ногу и повторите упражнение, удерживая равновесие на левой ноге. Так и продолжайте.

1 МИНУТА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА

Поставьте ноги вместе, руки поднимите вверх. Напрягите мышцы пресса и поднимите правое колено, опуская к нему согнутые в локтях руки. Опустите ногу, руки поднимите вверх. Повторите то же самое с левой ноги. Так и продолжайте.

БЛОК 2

3 МИНУТЫ КАРДИО

Выполняйте упражнения на ваш выбор из списка аэробных упражнений.

2 МИНУТЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(для укрепления мышц груди)

Примите упор лежа с опорой на колени, руки поставьте немного шире уровня плеч, тело представляет собой прямую линию от головы до колен. Сгибая локти в стороны, опустите грудь к полу и затем выпрямите руки. Вытяните правую руку перед собой, задержитесь в этом положении на секунду, после чего опустите. Повторите упражнение, теперь вытягивая вперед левую руку. Так и продолжайте.

Облегченный вариант: выполняйте только первую часть упражнения, не поднимая рук вперед.

1 МИНУТА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА

Лягте на спину, стопы вместе, колени разведите в стороны, руки за головой. Оторвите от пола верхнюю часть туловища, задержитесь на секунду, затем медленно опустите.



АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Марш на месте.

Ходьба вперед-назад.

Приставные шаги из стороны в сторону.

Невысокие махи ногами вперед.

Подъемы колена.

Захлест ноги назад.

ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Бег на месте.

Бег вперед-назад.

Прыжки из стороны в сторону.

Махи ногами вперед с прыжком.

Прыжки со скакалкой.

Подъемы колена с прыжком.

БЛОК 3

3 МИНУТЫ КАРДИО

Выполняйте упражнения на ваш выбор из списка аэробных упражнений.

2 МИНУТЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(для укрепления мышц спины)

Возьмите в руки гантели весом 1–1,5 кг, поставьте ноги на ширину плеч, наклоните корпус вперед. Разворачивая кисти и сводя лопатки вместе, согните руки в локтях так, чтобы гантели находились точно под плечами, рядом с грудью. Задержитесь на одну секунду, затем опустите.

1 МИНУТА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА

Примите упор лежа с опорой на ладони и стопы, тело представляет собой прямую линию. Согните правую ногу в колене, направляя его к правому плечу. Задержитесь на одну секунду, затем вернитесь в исходное положение. Повторите с правой ноги. Так и продолжайте.

БЛОК 4

3 МИНУТЫ КАРДИО

Выполняйте упражнения на ваш выбор из списка аэробных упражнений.

2 МИНУТЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(для укрепления мышц рук)

Поставьте ноги на ширину плеч, руки с гантелями весом 1–1,5 кг хватом вверх держите вдоль туловища. Согните правую руку в локте и приведите гантель к левому плечу. Задержитесь на одну секунду, после чего медленно вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое другой рукой. Так и продолжайте.

1 МИНУТА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА

Лягте на спину, подняв ноги вверх. Колени слегка согнуты, руки за головой. Оторвите верхнюю часть туловища от пола, разворачивая корпус влево и приводя правое плечо к левому колену. Одновременно опустите правую ногу вниз к полу, но не касаясь его. Задержитесь и затем, не опуская головы и плеч, разверните корпус вправо и смените положение ног, приводя левое плечо к правому колену. Так и продолжайте, не опуская головы и плеч на пол в течение всего упражнения.

БЛОК 5

3 МИНУТЫ КАРДИО

Выполняйте упражнения на ваш выбор из списка аэробных упражнений.

2 МИНУТЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

(для укрепления мышц плеч и рук)

Лягте на пол, согнув ноги в коленях, стопы на полу, руки с гантелями подняты вверх перед грудью, пальцы обращены к стопам. Сгибая локти, медленно опустите руки к груди так, чтобы левая гантель оказалась рядом с лицом. Задержитесь на секунду и выпрямите руки. Повторите упражнение, теперь приближая к лицу правую гантель. Так и продолжайте.

1 МИНУТА НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА

Лягте на спину, согнув колени, стопы на полу, руки перед грудью. Поднимите подбородок вверх и медленно отрывайте верхнюю часть туловища от пола позвонок за позвонком, до тех пор, пока не окажетесь в положении сидя. Задержитесь, затем разверните корпус влево и нанесите правой рукой удар воображаемому противнику, левую руку согните – кисть находится рядом с правым плечом. Затем разверните корпус вправо и нанесите удар другой рукой в правую сторону. Медленно вернитесь в исходное положение. Так и продолжайте.



Через 10 дней после введения внутриматочной спирали у меня появились незначительные кровянистые выделения. Болей нет, врач сказал, что спираль стоит нормально, а выделения не прекращаются. Может, спираль лучше вынуть?

Для начала пройдите УЗИ гениталий. Если при УЗИ обнаружится правильное положение ВМС, то можно пока подождать с ее удалением, ведь организму требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к инородному телу. Попейте аскорбиновую кислоту или аскорутин, исключите физические нагрузки. Если же, несмотря на это, кровянистые выделения будут продолжаться длительное время, то спираль лучше удалить и выбрать другой метод контрацепции.

У меня 2-я резус-положительная, а у мужа 2-я резус-отрицательная группа крови. У сына - четвертая резус-положительная. Слышала по телевизору, что такого не может быть. Так ли это? Что мне думать по этому поводу?

Возможно, у кого-то из вашей семьи неправильно определена группа крови. У второй группы, например, есть много подгрупп, за счет чего иногда и бывают ошибки при ее экспресс-определении. Лучше всего вам проконсультироваться у специалистов станции переливания крови и сделать там же переопределение группы крови у всех членов семьи, это даст наиболее точный результат.

Я страдаю очень болезненными менструациями, по поводу чего обратилась к гинекологу. Поставили диагноз: миома матки (10 недель), субмукозный узел или полип эндометрия, гиперплазия эндометрия. Скажите, можно ли сделать лапароскопию и удалить таким способом узлы?

Размеры матки у вас довольно большие, есть боли и, наверняка, обильные менструации. Все это еще сопровождается наличием патологии (эндометрия) и, возможно, субмукозным узлом. Без осмотра мне трудно однозначно ответить на ваш вопрос, но, исходя из всего вышесказанного, боюсь, что здесь есть все показания для более радикального решения проблемы, то есть для полостной операции.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

Если вы видите, что ваш малыш неправильно держит карандаш и ручку, а ему через год-другой идти в школу, научите его правильному положению пальцев, ведь от этого будет зависеть почерк. В магазине канцтоваров можно купить специальную силиконовую насадку, которую надевают на ручку, и тогда ее можно



взять в руки только одним способом — правильным. Но если ребенок рисует карандашами, не будет же он постоянно снимать и надевать эту насадку. Для таких случаев есть способ проще.

Сверните мягкую бумажную салфетку в несколько слоев, чтобы получилось подобие валика. Дайте его в ладошку своему чаду, пусть он прижмет его безымянным пальцем и мизинцем и держит. В таком положении для того, чтобы удерживать карандаш или ручку, остается только три пальца и взять ими предмет можно только одним способом. Когда вы увидите, что ребенок привык держать ручку правильно, от салфеточного вкладыша можно отказать.

ДЕРМАТОЛОГ

ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

У меня на руках кожа сохнет, как от ожога, тянет, лопается до глубоких ран. При контакте с водой очень щиплет и болит. Обращалась в поликлинику. Взяли соскоб, поставили диагноз: микоз гладкой кожи кистей. Выписали уколы плазмол, таблетки экифин и мазь травоген. Мазь я не нашла. В справочной сказали, что в нашем городе ее нет. Почитав литературу, я парила руки в травах и смазывала народными мазями на сливочном масле с луком. Лечение лекарствами провела, но лучше не стало. Уже несколько месяцев не снимаю хлопчатобумажные перчатки. Что такое микоз гладкой кожи кистей? От чего он бывает? Я работаю почтальоном, не связано ли это с печатной корреспонденцией?

Думаю, что вам стоит повторно проконсультироваться у дерматолога, так как если назначенное лечение безрезультатно, скорее всего произошла ошибка в диагнозе. Дело в том, что обнаружение в соскобах грибов не исключает других заболеваний кожи: псориаза, экземы кистей. В этом случае грибковая инфекция выступает как осложняющий фактор, и лечения, направленного только на борьбу с ней, недостаточно. В любом случае, вы можете использовать ранозаживляющие и смягчающие средства: «Актовегин» (мазь, крем), метилурациловую мазь, липобальзам «Дардия». Препараты лучше наносить на влажную кожу после теплой ванночки. На ночь после нанесения крема, можно надевать хлопчатобумажные перчатки.



На вопросы читателей отвечает врач — акушер-гинеколог Виолетта ЗАСЛАВСКАЯ

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 394000, Воронеж, Г/п, а/я 537, «Веста», «Скажите, доктор...»



ОТВЕТЫ мамам

У меня скоро будет малыш. Я очень волнуюсь, так как страдаю аллергией на некоторые продукты, косметику. Что мне нужно делать сейчас и после рождения ребенка, чтобы предотвратить появление аллергии у него?

Профилактику аллергии у детей необходимо начинать до рождения. Наибольшее значение имеют пищевые аллергены, которые дают о себе знать при малейших погрешностях в диете. В весен-

не-летний период аллергия у беременных нередко вызывается пылью ветроопыляемых растений и спорами микроскопических грибов. Домашние животные тоже могут стать причиной аллергии, ведь в клетках кожи, слюне и моче их могут содержаться аллергены.

Нельзя недооценивать значение банальной бытовой пыли. Самые опасные составляющие этого аллергенного комплекса — бытовые клещи. Исследователи указывают на возможность внутриутробной алергизации плода, что связано с употреблением высокоаллергенных продуктов (цитрусовых, шоколада и других). Существует и наследственный фактор появления аллергии у детей. Даже при отсутствии аллергических заболеваний у родителей риск возникновения аллергии у ребенка раннего возраста составляет 13%, при наличии аллергических заболеваний у одного из родителей он достигает 50%, а у обоих родителей — 70%.

Начинать профилактику надо с рационального питания беременной женщины, а в вашем случае — с гипоаллергенного питания беременной женщины, страдающей аллергическими заболеваниями.

Профилактика пищевой аллергии новорожденного сводится к ряду мероприятий:

- продолжительное естественное вскармливание на первом году жизни (не менее 4-6 месяцев);

- соблюдение гипоаллергенной диеты кормящей матерью: исключение жареных, острых, копченых, соленых продуктов, сахара и сладких блюд, меда, шоколада, цитрусовых, красно-оранжевых фруктов, красной рыбы, орехов и т. п.;

- индивидуальный подбор продуктов, блюд прикорма и сроков их введения (детям с высоким риском аллергии позже начинают давать соки и фруктовые пюре), начинать введение прикорма рекомендуется с безглютеновых каш — рисовой, кукурузной, гречневой.

Расширяя меню прикорма, следует отдавать предпочтение светлым сортам ягод, фруктов и овощей, свинине, мясу кролика и стараться соблюдать такую же гипоаллергенную диету, как у кормящей матери. До года не рекомендуется давать ребенку цельное коровье молоко, до двух лет — куриные яйца, до трех лет — рыбу и орехи.

При недостатке грудного молока для кормления лучше использовать смеси на основе гидролизатов белка.

Хорошо зарекомендовали себя пробиотические кисломолочные смеси, которые можно употреблять, совмещая с грудным вскармливанием.

При введении прикорма необходимо вести пищевой дневник, в котором отражать новые продукты, вводимые в рацион ребенка, и его реакцию на них.

На вопросы отвечала
врач-педиатр,

к. м. н. Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



В браке состою 33 года. Мужу не изменяла, чего не могу сказать о нем. В результате лечилась от гонореи, трихомониаза, хламидиоза, уреаплазмоза. В последние годы супруга ни в чем не подозреваю. Но у меня появилась проблема: за последний год три раза появлялся прыщик или 2-3 кучкой в области ануса. Сначала сильный зуд, затем появляется мокнущее плотненькое красное пятнышко. Может это и не связано с половыми инфекциями, но идти в диспансер в моем возрасте неудобно. Что это может быть? Еще хотелось бы узнать признаки генитального герпеса. Может ли переходить оральный герпес на гениталии?

На самом деле ваше описание и жалобы очень напоминают проявления генитального герпеса.

Для него как раз характерно появление зуда с последующим высыпанием на этом месте группы напряженных пузырьков. Причем место локализации поражения, как правило, одно и то же. Хотя без осмотра утверждать не могу.

Локализация герпетических высыпаний в настоящее время практически не зависит от типа вируса простого герпеса, поэтому вполне реально заражение генитальной формой герпеса от партнера, имеющего проявления на губах.

Если парень переболел сифилисом, пролечился, и его сняли с учета, может ли от него родиться ребенок с врожденным сифилисом?

Сифилис плоду передается только от больной матери. В случае, когда парень пролечен и даже снят с диспансерного учета, заразить женщину сифилисом он уже никак не может, если только вновь не заболеет сам.

12 Ваше тело ЖИТЬ В ЛАДУ С ГОРМОНАМИ

Перепады в нашем настроении и мы, и окружающие привыкли списывать на наш изменчивый характер, дескать, «то ей — то, а то сразу — раз — и это...» И мало кто догадывается, что мы, женщины, такие непредсказуемые и изменчивые из-за «пляски» гормонов. Вот такая хитрая штука (и, кстати, очень значимая) управляет нашим настроением и поведением. Так как же нам их укротить, эти всеисильные гормоны? Как ужиться с ними, чтобы не они всю управляли нами, а мы действовали по воле сердца и разума?

ГОРМОНЫ РАЗНЫЕ, НО ДЕЙСТВУЮТ СООБЩА

Два главных гормона, которые правят бал в нашей женской жизни, — эстроген и прогестерон. Именно они отвечают за репродуктивную функцию женского организма, обеспечивая зарождение яйцеклетки, ее созревание и подготовку организма к возможной беременности.

Первая половина менструального цикла проходит под знаком эстрогена. Он отвечает в нашем организме за женственность: добавляет нам красоты, сексуальной притягательности, энергии и работоспособности. Апогей его влияния на организм наступает в момент овуляции — квинтэссенции женской сущности (именно в этот период количество эстрогена у нас в крови максимальное). Во второй половине цикла, после овуляции, количество эстрогена постепенно уменьшается, на смену брызжущему фонтану эмоций приходит спокойная рассудительность и желание покоя. Все это происходит оттого, что эстроген постепенно замещается прогестероном.

Он отвечает за «принятие и размещение» оплодотворенной яйцеклетки. Согласитесь, что беременной женщине больше подходит степенное поведение и осмоторительность. Но даже если беременность не наступает, такое поведение уже запрограммировано природой. Количество прогестерона достигает максимума перед месячными, и тогда кому-то и жизнь не мила, а для кого-то она превращается в настоящий ад. Все зависит от интенсивности проявлений ПМС.

В критические дни количество и эстрогена, и прогестерона снижается до минимума, а вместе с ними падает наше настроение, и уходит энергия. Хочется полного уединения и покоя. У некоторых, правда, неожиданно проявляется небывалый трудовой энтузиазм, но он касается только одного дела — наведения порядка. Вы думаете, что желание сделать генеральную уборку пришло к вам спонтанно? Нет, это тоже подсказал вам гормон. Именно в эти дни женщинам хочется особенной чистоты и порядка.

ГОРМОН ПОМОЖЕТ...

Решить многие проблемы, если вы сможете правильно сориентироваться в рамках своего цикла и приурочите их решение к «нужному» гормональному периоду.

● Все необходимые (для работы и жизни) интеллектуальные усилия: новый проект, курсовая работа, реферат или обдумывание стратегии поведения с новым возлюбленным — лучше принимать в первый период цикла, когда уровень эстрогена наиболее высок.

● Совершать решительные поступки (просить повышения на работе, требовать возврата долгов или искать нового поклонника) лучше всего в период овуляции. Эстроген в этот период добавля-

ет женщине уверенности и решительности.

● Каждый знает, что жизненно важные решения лучше принимать на «трезвую» голову, все тщательно обдумав и взвесив все «за» и «против». Отложите принятие ответственных решений до второй половины цикла. Царствующий в организме прогестерон убавит решительности, но добавит рассудительности, сосредоточенности и наблюдательности.

Конечно, в жизни часто складывается так, что, принимая решение, советовать с гормонами просто некогда. Но, чтобы потом не жалеть, постарайтесь сделать поправку на их влияние.

ЧТО ОН, КОВАРНЫЙ, НАМ ГОТОВИТ?

Некотрые начитанные и подкованные дамы склонны почти все свои промахи (разлюбила, изменила, разругалась со всеми и т. д.) объяснять действием гормонов, подсознательно снимая с себя ответственность за свои опрометчивые поступки. Другие, наоборот, уверены, что современный человек может обуздать природу, и поэтому совсем не считаются с ее проявлениями. А между тем «коварный гормон» не дремлет и создает множество проблем, решая которые мы даже не подозреваем, что это все его происки.

КОГДА БЫВАЮТ СБОИ ОВУЛЯЦИИ

У большей части женщин овуляции наступают с равной периодичностью через постоянный промежуток времени. Но этот ритм из-за гормонального сбоя может нарушаться:



ЧУХЛАМА ИЗ БАРАНИНЫ

500-600 г баранины, 3 луковицы, 2 головки чеснока, 3 помидора, 3 болгарских перца, 2 баклажана, 1 стакан пива, курдючное сало или растительное масло, рубленая зелень, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Если вы хотите приготовить чухлему по всем правилам, сначала дно казана или жаровни выложите тонкими лепестками курдючного сала, а сверху выкладывайте остальные продукты слоями (сало можно заменить растительным маслом).

Сначала положите половину мяса, нарезанного как для плова (каждый слой слегка солите и перчите), затем нарезанный ломтиками чеснок и полукольцами — лук, затем опять мясо, перец, нарезанный кольцами, помидоры и баклажаны — кружками.

Накройте посуду крышкой и поставьте на средний огонь примерно на час (крышку не открывайте). Затем огонь убавьте до минимума. За 10 минут до окончания приготовления влейте пиво и снова накройте крышкой. В самом конце готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью, накройте крышкой, а через минуту снимите с огня.



БУБЛИЧКИ

1 банка сгущенного молока, 2 яйца, мука, по 0,5 ч. ложки соды и соли, растительное масло для жаренья.

Сгущенное молоко смешайте с яйцами, добавьте соду, соль, муку и замесите тесто, чтобы оно получилось немного круче, чем на пельмени. От большого куска теста отрезайте куски, раскатайте их в тоненькие колбаски, а колбаски разрезайте на кусочки и замыкайте в колечки. Обжарьте бублички в хорошо разогретом масле.



КОЛБАСКИ С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ

600 г свино-говяжьего фарша, 1 гранат, 1 яйцо, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, молотые корица, гвоздика, черный перец и соль — по вкусу, 100 г шпика и 1 ст. ложка растительного масла для жаренья.

Смешайте фарш с рубленой луковицей, толченым чесноком, посолите, поперчите, добавьте молотые специи, яйцо, влейте немного воды или бульона и тщательно вымешайте. Затем добавьте в фарш 2 ст. ложки зерен граната и осторожно перемешайте, чтобы не раздать их. Сформируйте из фарша небольшие колбаски. Шпик нарежьте кубиками, растопите на сковороде и обжарьте на сале колбаски со всех сторон.

Вторую луковицу очистите, мелко нарежьте и спассеруйте на масле. Колбаски выложите на блюдо, посыпьте жареным луком и оставшимися зернами граната.

ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВЫЙ ПУДИНГ

2 больших кислых яблока, 1 стакан смеси очищенных грецких орехов, фундука и миндаля, 3 ст. ложки манной крупы, 2 стакана молока, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла.

Орехи поджарьте, измельчите, залейте молоком, поставьте на огонь и несколько минут поварите. Всыпьте тонкой струйкой манную крупу и, непрерывно помешивая, сварите манно-ореховую кашу.

Отделите желтки от белков. Желтки разотрите с сахаром и добавьте в кашу. Яблоки очистите от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками и перемешайте с кашей. Взбейте белки и введите в остывшую кашу в последнюю очередь.

Смажьте маслом форму и выложите в нее полученную массу. Накройте крышкой и поместите на 20-25 минут на водяную баню.



МАННЫЙ «ТОРТ-ЗАПЕКАНКА» С ФРУКТАМИ

2 стакана молока, 4 ст. ложки манной крупы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 груши, 2 яблока, соль, маргарин и панировочные сухари для смазывания и обсыпки формы.

Из подсолненного молока и манной крупы сварите манную кашу, добавьте 2 ст. ложки масла. Отдельно разотрите желтки с 2 ст. ложками сахара, введите в кашу и хорошо перемешайте. Когда каша остынет, осторожно введите отдельно взбитые белки.

Фрукты очистите от кожицы, сердцевин и нарежьте тонкими ломтиками.

Форму для запекания смажьте маргарином и обсыпьте сухарями. Выложите в несколько слоев кашу и фрукты, чередуя их так, чтобы нижний и верхний слой составляла каша. Сбрызните растопленным маслом, посыпьте сахаром и запеките в духовке до румяной корочки.



МАЗУРКА С ДЖЕМОМ И ОБЛЕПИХОЙ

1 яйцо, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана крахмала, 200 г сливочного масла, 1/4 ч. ложки соды, 200 г яблочного джема, 2 стакана муки, 100 г замороженной ягоды облепихи.

Приготовьте тесто: смешайте сахар, крахмал, соду и муку. Добавьте взбитое яйцо, размягченное сливочное масло и замесите тесто.

Разделите его на три части. Одну треть теста положите в морозилку. Остальное раскатайте на противне в пласт толщиной 1 см. Промажьте джемом и уложите сверху облепиху. Достаньте замороженное тесто и натрите его, держа терку на весу, прямо на ягоды, чтобы стружки ровно все покрыли.

Поставьте мазурку в разогретую до 180° духовку на 20 минут. Готовый пирог выньте из духовки и разрежьте горячим на отдельные ромбики. По желанию можно посыпать мазурку сахарной пудрой, смешанной с корицей, имбирем, кардамоном, анисом, маком — любыми специями, которые годятся для выпечки, но совсем немного.



ПЕЛЬМЕШКИ С ВЫДУМКОЙ

Пельмени — блюдо поистине уникальное: вкусно, быстро готовить, любой соус к ним подходит. И сегодня в продаже их такое разнообразие, что просто глаза разбегаются. Так что ужин на скорую руку всегда гарантирован. Но мы предлагаем вам несколько рецептов, в которых основной ингредиент — пельмени магазинные, только приготовленные по-особенному.

В МИКРОВОЛНОВКЕ

Пельмени в микроволновке не развариваются, тесто остается упругим, а начинка сочной.

Положите в емкость для микроволновки или глубокую тарелку 10-15 замороженных пельменей, залейте 0,5 стакана воды, добавьте лавровый лист и соль. Вода не закроет все пельмени, поэтому они будут отчасти паровые, что делает их еще вкуснее. Накройте пельмени крышкой или другой тарелкой и поставьте в печь на 10-15 минут. Если мощность микроволновки 800 Вт, то достаточно 10 минут. Если мощность меньше, ставьте на большее время.

ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 1 порцию — 200 г пельменей, 2 ст. ложки готового томатного соуса или кетчупа, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

Отварите пельмени в подсоленной воде, воду слейте.

Смажьте порционную сковороду или форму половиной нормы растопленного масла, выложите пельмени, залейте их томатным соусом, посыпьте сыром, сбрызните оставшимся маслом и запекайте в разогретой духовке до готовности.

В СМЕТАНЕ

На 500 г пельменей — 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г сметаны, пучок укропа, 100 г сыра, соль по вкусу.

Обжарьте пельмени, не размораживая, на 1 ст. ложке сильно разогретого сливочного масла до

золотистого цвета, выложите в смазанную оставшимся маслом форму для запекания, залейте подсоленной сметаной, посыпьте мелко нарубленным укропом, а сверху — тертым сыром. Запекайте в разогретой духовке, пока сыр не зарумянится.

С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

На 500 г пельменей — 200 г майонеза, 2 луковицы, 2 ст. ложки уксуса (лучше яблочного), 1 ч. ложка сахара, масло для смазывания формы, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Лук порежьте на тонкие колечки, разберите их, обдайте кипятком, слейте воду, добавьте уксус, сахар, накройте крышкой и дайте постоять 30 минут.

Выложите пельмени, не размораживая, в смазанную маслом форму для запекания или глубокую сковороду.

Майонез поперчите, добавьте в него измельченный в порошок лавровый лист, если надо, подсолите по вкусу и



взбейте. Залейте этим соусом пельмени, сверху выложите колечки маринованного лука и запекайте в духовке до готовности.

В ЯЙЦАХ

На 500 г пельменей — 4 яйца, 2 помидора, 200 г грибов, 50 г сыра, майонез, сливочное масло для жарки, соль и перец — по вкусу.

Обжарьте на масле пельмени до золотистой корочки, снимите их со сковороды в отдельную посуду, а на этом же масле поджарьте порезанные ломтиками грибы. Выложите обратно в сковороду пельмени, осторожно перемешайте их с грибами, добавьте порезанные тонкими кружочками помидоры без кожицы, посолите, поперчите, залейте взбитыми яйцами, посыпьте тертым сыром, сделайте решетку из майонеза и запекайте в разогретой духовке до готовности.

ТУШЕНОЕ ЖАРКОЕ С ПЕЛЬМЕНЯМИ

На 500 г пельменей — 200 г курдючного или свиного сала, 1 кг картофеля, 1 луковица, пучок кинзы, 200 г простокваши или сметаны, соль и перец — по вкусу.

Всестейнике или глубокой сковороде растопите сало и, вынув шкварок, обжарьте на сале нашинкованный лук, добавьте порезанный тонкими кружочками картофель и жарьте, помешивая, почти до готовности картофеля. Положите в эту же сковороду размороженные пельмени, посолите, поперчите, подлейте немного воды и тушите под крышкой 15 минут, время от времени помешивая содержимое сковороды. Готовое жаркое посыпьте измельченной кинзой и полейте взбитой простоквашей или сметаной.

СУПЫ С ПЕЛЬМЕНЯМИ С МЯСНЫМ ЖЕЛЕ

На 250 г пельменей — 1 л готового мясного бульона или 1 л воды, 2 бульонных кубика, 100 г языка или ветчины в желе, 1 сырое яйцо, соль, зелень и черный молотый перец — по вкусу.

В кипящую воду положите раскрошенные бульонные кубики, пельмени, мясное желе и, если надо, подсолите суп. Как только пельмени будут готовы, добавьте взбитое яйцо, зелень, перец, дайте закипеть и снимите суп с огня. В тарелки можно добавить по желанию сметану, майонез или томатный соус.

С КОРЕНЬЯМИ И ТОМАТОМ

На 500 г пельменей — 2 л бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 картофелины, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки томата, пучок зелени по выбору, 2 зубчика чеснока, соль и перец — по вкусу.

В кипящий бульон положите порезанные соломкой корни и картофель, порезанный брусоч-



посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности.

С ПЕЧЕНЬЮ

На 4 горшочка — 600 г пельменей, 200 г печени, 1 луковица, 400 г готового слоеного теста, растительное масло для жаренья.

Для соуса: 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Отварите пельмени до полуготовности в подсоленной воде, воду слейте. Печень освободите от пленок и протоков, порежьте ломтиками и обжарьте, затем порежьте соломкой. Лукорежьте мелко порежьте, обжарьте и смешайте с кусочками печени. Разложите пельмени по горшочкам, добавьте печень с луком, залейте соусом, накройте горшочки лепешками из теста и поставьте в разогретую духовку. Как только лепешки теста подрумянятся, блюдо готово.

Приготовьте соус: пассеруйте порезанные соломкой лук и морковь, добавьте томат-пюре и пассеруйте еще 10 минут. Отдельно на сухой сковороде поджарьте муку до орехового цвета, разведите ее бульоном, смешайте с томатно-овощной смесью, сметаной, посолите, поперчите по вкусу, добавьте лавровый лист и доведите до кипения.



В СЛИВКАХ

На 4 горшочка — 800 г пельменей, 500 мл сливок, 100 г сыра, фритюр или раститель-



ное масло для жаренья, соль по вкусу.

Обжарьте пельмени до золотистой корочки. В каждый горшочек влейте равное количество сливок, посолите, разложите пельмени, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности, не накрывая крышкой.

В СЫРНОМ СОУСЕ

На 4 горшочка — 500 г пельменей, 250 г копченой курицы, 400 г сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 200 г плавленого сыра, 200 г твердого сыра, масло для жаренья, любая рубленая зелень по желанию.

Обжарьте пельмени на хорошо разогретом масле с двух сторон, затем накройте крышкой и потушите еще 10 минут на слабом огне. Мясо курицы снимите с костей, порежьте мелкими кубиками, как на салат, и добавьте к пельменям, чтобы оно чуть-чуть подрумянилось. Смешайте сметану, майонез и плавленый сыр до максимально однородной массы, но не взбивайте. Твердый сыр натрите на терке или порежьте тонкими пластинками.

Разложите по горшочкам пельмени, смешанные с куриным мясом, добавьте сырный соус и перемешайте, чтобы соус покрывал пельмени, сверху посыпьте твердым сыром или выложите пластинки сыра. Запекайте в горячей духовке до готовности. По желанию готовое блюдо посыпьте зеленью.

ками, посолите, поперчите. Когда коренья и картофель сварятся, добавьте в бульон пельмени, порезанный кубиками сладкий перец и томат. Когда пельмени сварятся, добавьте в суп рубленую зелень и мелко нарезанный чеснок.

В ГОРШОЧКАХ С ГРИБАМИ И КОПЧЕНОСТЯМИ

На 4 горшочка — 600 г пельменей, 2 луковицы, 4 копченые колбаски или сосиски (любители могут использовать 100 г копченого сала), 200 г свежих грибов, 200 г сметаны, 100 г сыра, растительное масло для жаренья, соль и специи — по вкусу.

Обжарьте на растительном масле мелко порезанный лук и нарезанные соломкой копчености, всыпьте резаные грибы, посолите, добавьте специи по желанию и тушите до готовности. Отварите в подсоленной воде пельмени до полуготовности. Разложите по горшочкам поджарку, по 1 ст. ложке сметаны, поверх нее слой пельменей и снова поджарку. Сверху посыпьте тертым сыром, накройте горшочки крышками и запекайте в разогретой духовке около 30 минут.

С ГРИБАМИ В БУЛЬОНЕ

На 4 горшочка — 500 г пельменей, 700 мл воды, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, сливочное масло для жаренья, 1 лавровый лист, пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Опустите в кипяток крупно порезанную морковь и 1 целую луковицу, добавьте лавровый лист, петрушку и посолите. Варите бульон 20 минут, затем процедите.

За это время обжарьте на сливочном масле пельмени до золотистой корочки и снимите их со сковороды в другую посуду. На том же масле поджарьте порезанные пластинками грибы и нашинкованную головку лука. В горшочки разложите поровну пельмени и грибы, залейте бульоном и, не накрывая крышкой, поставьте в горячую духовку на 30 минут. Готовые пельмени заправьте сметаной.

ПОД МАЙОНЕЗОМ

На 4 горшочка — 800 г пельменей, 250 г майонеза, 100 г сыра.

Отварите в подсоленной воде пельмени до полуготовности и слейте воду. В горшочки выкладывайте пельмени слоями, промазывая их майонезом. Верхний слой (майонез)

ВНИМАНИЕ:

- Для варки пельменей берите широкую кастрюлю, чтобы пельмени не слипались. На каждые 250 г пельменей вам потребуется 1 л воды.
- Если по рецепту вам нужны отваренные до полуготовности пельмени, варите их, пока они не всплывут, не давайте им кипеть дольше, а сразу же сливайте воду или вынимайте пельмени шумовкой.
- Прежде чем закладывать в горшочки продукты, обязательно смажьте внутреннюю поверхность горшочка маслом, чтобы пельмени не пристали к стенкам.
- Как определить, готовы ли пельмени в горшочке? Дождитесь, пока содержимое горшочка начнет булькать, обычно на это уходит от 20 до 30 минут. После этого оставьте горшочки в духовке еще на 5 минут и можете вынимать готовое блюдо.
- Будьте осторожны с солью, ее надо класть меньше, чем при обычной варке пельменей, потому что при этом способе приготовления используется гораздо меньше воды.



ОБНИМАШКИ— ЦЕЛОВАШКИ

Многие ранее не принятые у нас манеры приходят в нашу жизнь из кино. Присмотритесь к героям многочисленных сериалов, которые приветствуют друг друга при встрече поцелуем. Этот ритуал все больше входит и в нашу жизнь.

Особенно распространенным такое приветствие стало у молодежи. Но вряд ли любительницы целоваться при встрече знакомы с правилами, которые существуют на этот счет.

Прежде всего, поцелуй-приветствие — это поцелуй в щеку, а не в губы. Исключением является только встреча с любимым мужчиной.

Его можно поцеловать в губы, но коротким поцелуем, не устраивая публичных романтических сцен для посторонних.

Недопустимо целоваться, если вы только что выкурили сигарету или в данный момент жуете жвачку. Если у вас накрашены губы, вместо поцелуя просто прикоснитесь к щеке щекой, чтобы не оставить следов.

Есть среди нас и такие, кто считает, что одно дело целоваться при встрече и расставании с горячо любимыми членами семьи, и совсем другое, когда это норовят сделать совершенно незнакомые нам люди. Если вы противница подобного «слюняйства», при встрече сразу подавайте правую руку. Это послужит сигналом, что вы поцелую предпочитаете рукопожатие. Но если ваш сигнал не поймут (или не примут) и все-таки попытаются поцеловать, не отшавывайтесь от собеседника, как от чумы, и не стройте брезгливую гримасу. Но запомните на такой случай правило: сначала подставляйте правую щеку, а потом — левую, иначе столкнетесь носами.

ТЕСТ НА ВОСПИТАННОСТЬ

Кто кого должен пропускать в дверях? Это не только вечный вопрос, но и тест на воспитанность. Только действительно воспитанный человек способен достаточно долго стоять в дверях, пропуская выходящих. По правилам, те, кто выходят, всегда имеют преимущество перед входящими. Где бы это ни происходило: в дверях ли офиса, магазина, дома, лифта или театра.

В то же время вежливый, воспитанный мужчина всегда пропустит входящую женщину и только потом выйдет сам. Если вам встретился такой джентльмен, не забудьте поблагодарить его кивком головы или улыбкой.



ВСТАВАТЬ ИЛИ СИДЕТЬ

Всем известно, что здороваясь и прощаясь, мужчина должен встать. А как быть женщинам? Надо ли им вставать?

Женщине полагается встать, приветствуя женщину намного старше себя или какую-либо важную особу. Молодежная девушка (до 18 лет) обязана встать, здороваясь с человеком старше себя (неважно, мужчина это или женщина).

Кто же является «взрослым мужчиной» для такой девушки? Преподаватель, приятель отца, дядя, отец подруги. Это правило не относится к знакомым, которые не намного старше девушки. Если такой знакомый захочет ее поприветствовать, девушка не вскакивает со стула, а сидит и ведет себя, как взрослая дама.

Для воспитанной девушки существует еще одно правило, которое не носит обязательного характера, но помогает проявить себя с положительной стороны.

Представьте себе знакомую ситуацию: вы сидите в комнате подруги, а в это время домой возвращаются ее родители, которые, естественно, не знают о вашем присутствии. Что делать в этом случае? Советуем появиться в дверях и с улыбкой поприветствовать их. Это выглядит очень мило.





на вышитых веточках.

Если вам понравилась идея, но вы не знакомы с техникой валяния, просто вышейте ягодки рябины более выпуклыми, тоже будет красиво.

Джемпер из пряжи сливочного цвета отлично смотрится с импровизированными вязанными латками. Свяжите их из пряжи четырех оттенков: черного, синего, голубого и бежевого чулочным узором. Некоторые латки украсьте вышивкой сашико в японском стиле контрастными нитками. Нашейте латки в произвольном порядке по переду и одному плечу. Старайтесь, чтобы латки немного перекрывали друг друга.

Украшенный вывязанными жгутами пуловер будет отлично смотреться, если вы продерните сквозь жгуты связанные крючком цепочкой нити и прикрепите к ним кисточки.

Двухцветный свитер украшен полосками с петельками и узелковой вышивкой, что представляет собой накрученные на иголку витки нитки, которые будут выглядеть как

пышный узелок, когда вы вернете иголку на изнаночную сторону рядом с местом прокола. Полоски вяжут отдельно на спицах и потом пришивают. Чтобы получились петельки, провязав два ряда лицевыми петлями, в третьем перед каждой петлей делайте на спицу 8-10 накидов. В следующем ряду сбросьте накиды со спицы перед вывязыванием петли, после этого провяжите еще ряд, закройте петли, а вязание сложите вдвое, чтобы накиды образовали петельки.

Чтобы украсить свитер зеленого цвета вышитыми листиками, как на модели с подиума, вам сначала придется придумать весь рисунок и нарисовать его на миллиметровой бумаге или бумаге в клетку, где каждая клеточка будет обозначать петлю свитера, а потом вышить весь рисунок, как по канве, считая клеточки. Такую крупную вышивку лучше выполнять тамбурным швом, швом гладью и узелковой вышивкой, когда нитки набрасываются на иголку витками. Иголка не возвращается на изнанку рядом с предыдущим про-

колом, а на длину витков, так стежку придется дополнительный объем.

Белый кардиган крупной вязки украшен и обвязкой крючком, и вышивкой, и продержкой, и бахромой с использованием пряжи пяти дополнительных ярких цветов. Если вы хотите пойти по этому пути, не переборщите с украшениями и перед началом работы удостоверьтесь, что выбранная пряжа не линяет, иначе вы испортите белый кардиган после первой же стирки.

Если вы не вязальщица, но отличная швея, никто не мешает вам заменить у джемпера рукава, спинку и часть переда на плотную ткань с этническим принтом. Чтобы в процессе удаления вязаных частей джемпера ничего не распустилось, выбирайте для переделки вещь, которая многократно стиралась и немного свалась, тогда петли не убегут.

Подготовила
Татьяна КРУПЕНИНА



НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ СТАРУЮ ТЁРКУ

В современном мире многие предметы домашнего обихода успешно заменили автоматические приборы. Например, на смену некогда популярной металлической тёрке пришла электрическая овощерезка. Она, безусловно, гораздо более удобная и практичная. Но что делать со старой теркой, которую и выбросить жалко и применять по назначению уже не будешь? Проявите немного фантазии, и эта кухонная утварь станет оригинальным предметом декора помещения.

● Несколько металлических терок можно прибить к стене, перевернув вверх ногами. Вставьте в них мини-плоские с зеленью, и новый «цветник» готов! Учтите, что использовать можно только растения с неглубокой корневой системой, чтобы они чувствовали себя комфортно при минимуме земли.

● Из старой тёрки может получиться новый плафон для настольной лампы. Лампочку желательно использовать не слишком яркую, чтобы металлическая основа не сильно нагревалась.

● Если у вас есть участок, то его украшением может стать необычная фигурка (например в виде совы, как на этом фото). Для ее изготовления достаточно к старой тёрке

прикрепить крышки от бутылок разного размера, а зрачки, клюв и лапки можно сделать из любого подручного материала. Новому «жилищу» вашего сада точно порадуются и домочадцы, и гости, и соседи!

● Отдыхая на природе, вы собрали букет сухоцветов, но не знаете куда его поставить? Самая простая идея – переверните старую терку, прислоните ее к стене и новая ваза готова! Такому букету не нужна вода, поэтому он смело простоят несколько дней в новой емкости.

● Если старую терку покрасить яркой акриловой краской, то получится великолепная подставка для хранения сережек и различной бижутерии.



БЫЛ ЯЩИК, СТАЛА ПОЛОЧКА

У вас остался выдвижной ящик от старого стола? Предлагаем сделать из него мини-полку, в которой удобно хранить всякую мелочь: бижутерию, баночки-скляночки, вазочки и т.п.

Ящик загрузите, покрасьте яркой краской, прикрутите множество ручек и крючков по периметру. Новую полочку прикрепите к стене с помощью шурупов. Вот и всё – новое место для хранения готово. Если разместить его на видном месте, то вы всегда будете знать, где лежат нужные вам мелкие вещи.

Подготовила Светлана ЛУНИНА

ПЕРЧАТКИ С ДЕКОРОМ ИЗ ФЕТРА

Если у вас есть старые перчатки, их можно легко украсить. Варианты декора могут быть самыми разнообразными.

Вам понадобятся: вязанные перчатки, кусочки фетра, бусины, нитки, иглолка, ножницы.

Из фетра вырежьте элементы в форме лепестков. Соберите лепестки на нитку и стяните. В центр цветка пришейте бусину. Пришейте готовые цветы к перчаткам.



САПОЖКИ С ОПУШКОЙ

Вам понадобятся: гетры с носком, широкие полоски меха, нитка с иглолкой, ножницы.

Возьмите полоску меха равную по длине обхвата голенища сапога.

Края меховых отрезков по длине сшейте.

Пришейте мех к гетрам в растянутом состоянии.

Наденьте гетры так, чтобы опушка слегка заходила за край голенища сапог.



КОЛЬЕ ИЗ МЕХА

Декор из меха всегда актуален. Особенно в зимнее время года, независимо от того, искусственный это мех или натуральный.

Вам понадобятся: полоски меха, крупные бусины, репсовая лента, нитка с иглолкой, ножницы, клей «Момент-кристалл».

Заложите первую складку из меха, проденьте нитку с иглолкой через нее, затем нанижите бусину и заложите следующую складку. Продолжайте, пока у вас не получится колье желаемой длины.

Репсовую ленту разрежьте пополам и приклейте к колье.





Свитер серого цвета, связан аранами, напоминающими цепочки. Свитер с горловиной подочкой, красиво расширяется к низу и красиво облегал фигуру. Рукава расширены к низу, что делает его силуэт романтичным.

Не забывайте делать образцы узоров и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серого цвета 750 г (шерсть 50%, акрил 50% 230 м/100 г), прямые и круговые спицы № 3,0, игла для сшивания.

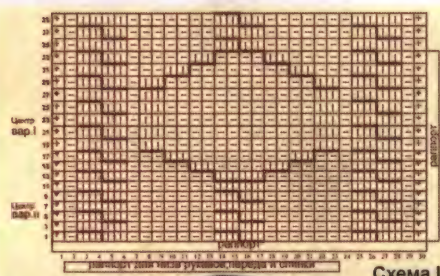


Схема I

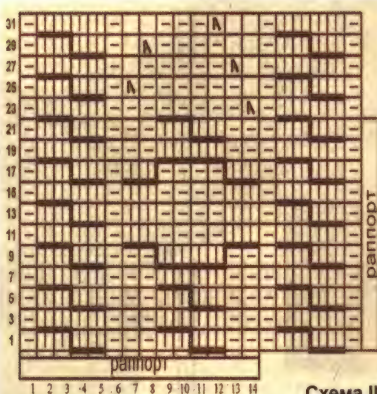


Схема II

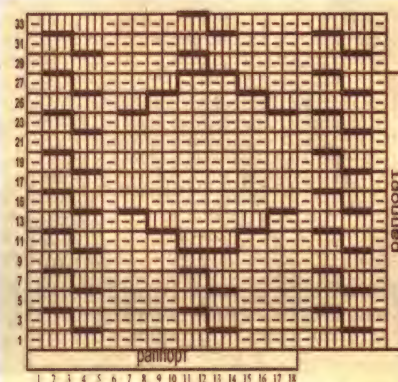


Схема III

Узоры:

1. по Схемам I, II, III. Указаны нечетные ряды, четные ряды вяжите, как смотрятся петли: лицевые — лицевыми, а изнаночные — изнаночными.

Описание работы

Вязание аранов — работа не сложная и увлекательная, однако, вязание этого свитера является сложным из-за трех направлений вязания, расчетов, связанных с ними, а также в распределении узора от поперечной полосы вверх и вниз.

Ход работ:

1. Измерьте окружность фигуры по линии плеч вместе с опущенными руками (136 см).
2. Свяжите поперечную полосу длиной не менее 136 см. Количество полных раппортов должно

быть четным (10), чтобы поровну распределить их между передом и спинкой.

Приложите к себе, если достаточно, то аккуратно сшейте полосу швом «петля в петлю». Шов можно расположить по линии проймы, так он будет менее заметным. Если длина у вас меньше, чем требуется, то придется связать дополнительно 1-2 полных раппорта. Если же количество раппортов получилось нечетным, то учтите это при определении центра переда и спинки. Поперечная полоса не должна плотно облегал фигуру, т.к. она потянется в ширину под весом нижней части свитера и ее длина уменьшится.

3. Определите на связанной полосе центры переда и спинки. Они должны проходить по центру узора в самом широком месте, либо по центру жгутов. На Схеме I смотрите обозначение двух вариантов центра узора по горизонтали. В случае четного количества аранов можно выбрать один из вариантов, если нечетное, то центры должны быть разные.

4. Вязание кокетки: После сшивания полосы наберите петли из края из расчета — 1 петля из одного горизонтального ряда. Обычно при наборе петель для вязания в другом направлении набирают поочередно 3 петли, пропуск. В данном случае набирайте без пропусков, т.к. вязание (дальнейшее)

Условные обозначения:



- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- ■ ■ — снять 2 петли на дополн. спицу, оставить за работой, провязать 2 лиц, 2 изн с доп. спицы
- ■ ■ — снять 2 петли на дополн. спицу, оставить перед работой, провязать 2 изн, 2 лиц с дополн. спицы
- — 2 петли провязать вместе.

вверх жгутов будет стягивать вязаное плотно. Данный набор петель сгладит эту ситуацию.

5. Мы приступаем к самому сложному моменту вязания свитера. Набранное количество петель должно быть кратным 14-и петлям, т.к. предстоит вязать вверх узор по **Схеме II**, количество раппортов по 14 петель должно быть тоже четным для полного совпадения с центрами переда и спинки. Если количество раппортов нечетное, то их нужно перераспределить, но центр раппорта должен совпасть с центром узора поперечной полосы и по переду и по спинке.

6. **Свяжите верх переда (кокетку)** по направлению снизу вверх по **Схеме II**, сделайте убавления и довяжите кокетку до высоты 12 см. Закройте все петли.

7. Не менее ответственный момент. Наберите петли из противоположной стороны поперечной полосы. Вы сделаете это относительно легко, по образцу набора петель для кокетки. Обратите внимание, что узор по вертикали должен совпадать между узорами на кокетке и узорами нижней части переда и спинки. При рассмотрении свитера вы увидите, как хорошо просматриваются эти линии.

8. **Далее стикерами или цветными нитками** отметьте 4 точки для пройм рукавов по переду (2 точки) и по спинке (2 точки). Для этого все количество петель разделите на 10 частей (по 3 для переда и спинки и по 2 для каждого рукава). Сделайте это, не нарушая симметрии переда и спинки. Также эти точки можно определить при примерке на себя.

9. **Вяжите нижнюю часть переда, спинки и рукавов одновременно** на высоту 5 см, узором по **Схеме II**, одновременно по отмеченным линиям для пройм сделайте 5 прибавлений по 1 петле через ряд с каждой стороны рукавов и переда и спинки. Свяжите вниз 5 см, разделите вязание и вяжите вниз все детали свитера по отдельности. Наберите недостающие петли на каждой детали свитера (рукавов, переда и спинки) до 14 петель — полного раппорта по **Схеме II**.

10. **Рукава** — свяжите вниз 2 раппорта узором по **Схеме II**, затем 2 раппорта по **Схеме III**, и 1 раппорт по **Схеме I**. Одновременно, при вывязывании узора по **Схеме II**, сделайте равномерные прибавления 5 раз по 1 петле через 4 ряда. Прибавления располагайте в шахматном порядке поочередно по разным сторонам от ромба. Такие же прибавления делайте между изнаночными петлями при вязании узора по **Схеме II**, для того, чтобы вместились все петли узора по **Схеме I**. Закройте все петли.

11. **Перед и спинку** вяжите по направлению сверху вниз — 2 раппорта по **Схеме II**, 2 раппорта по **Схеме III** и 1 раппорт по **Схеме I**. Также делайте прибавления, чтобы к моменту вязания узора по следующей **Схеме** количество петель было достаточным. В **Схеме II** раппорт узора — 14 петель, прибавляем равномерно 4 петли, т.к. в следующей **Схеме III** 18 петель, прибавляем 5 петель в раппорте, т.к. в **Схеме I** 23 петли. Довяжите перед и спинку и закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые стороны, рукава, сшейте проймы.

Свитер свободного силуэта со спущенными плечами, с высокой горловиной и широкими рукавами, красивый и удобный одновременно. В нем вы будете себя чувствовать комфортно в любой обстановке.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки серо-голубого цвета 750 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания.

Размер 46-48. Длина по спинке — 70 см.

СВИТЕР СЕРО-ГОЛУБОГО ЦВЕТА



Узоры:

1. резинка 1x1 для горловины, низа свитера и рукавов.

2. для образца узора наберите на спицы 20 петель (количество петель кратное 3-м, плюс 2 кромочные петли).

1-й ряд: кромочная, *2 петли провяжите вместе, не снимая петлю со спицы провяжите только первую петлю, изнаночная петля*, от * до* вяжите до конца ряда, кромочная.

2-й и все четные ряды вяжите, как смотрятся петли: лицевые вяжите лицевыми, изнаночные вяжите изнаночными.

3-й ряд: кромочная петля, *2 лицевые, изнаночная*, от* до* вяжите до конца ряда, кромочная.

Повторяйте узор с 1-го по 4-й ряд.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 101 петлю, свяжите 8 рядов резинкой 1x1, затем вяжите узором по описанию до линии горловины (60 см от начала вязания). Закройте в центре переда 24 петли и довяжите левую и правую стороны переда по отдельности. Со стороны горловины сделайте 5-6 убавлений по 1 петле через ряд. До линии плеча довяжите ровно. Закройте все петли плеча и свяжите вторую сторону переда.

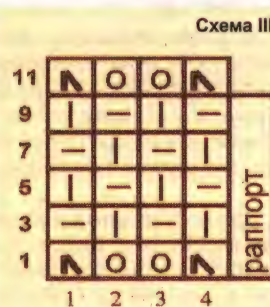
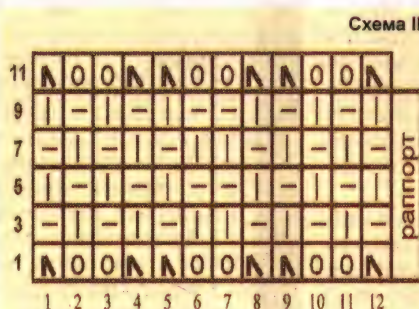
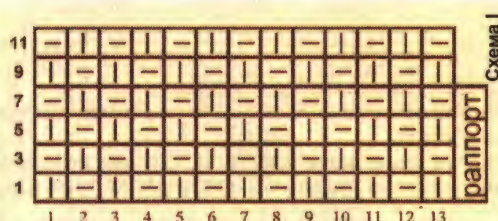
Спинка: наберите на спицы 101 петлю, свяжите 8 рядов резинкой 1x1, затем вяжите узором по описанию до линии горловины (65 см от начала вязания). Закройте в центре спинки 26 петель и довяжите левую и правую стороны спинки по отдельности. Со стороны горловины сделайте 3-4 убавления по 1 петле через ряд. Закройте все петли плеча и свяжите вторую сторону спинки.

Рукава: наберите на спицы 50 петель, свяжите 12 см резинкой 1x1. В следующем ряду через каждые 3 петли добавьте по 1 петле из протяжки между петлями, для этого поднимите протяжку, поместите ее на левую спицу и свяжите перевернутой петлей. Далее вяжите без прибавления петлю до общей высоты рукава 46 см. Закройте все петли.

Воротник: сшейте правое плечо, наберите петли из края горловины и резинкой 1x1 свяжите горловину высотой 10 см. Закройте все петли горловины.

Сборка: сшейте боковые линии, левое плечо, рукава, вшейте рукава в прямые проймы.





Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками:

Вам потребуются: нитки белого цвета 600 г (шерсть 50%, акрил 50% 240 м/100 г), тонкие нитки белого цвета 150 г (шерсть 50%, акрил 50% 500 м/100 г), спицы № 2,5 (для лент) и 3,0 (для свитера), игла для сшивания.

Узоры:

1. **Схема I** — для основного полотна. Указаны нечетные ряды, в четных рядах вяжите, как смотрятся петли.

2. Схема II — для тройного вертикального ряда дырочек для шнуровки. Указаны нечетные ряды, в четных рядах вяжите, как смотрите петли. Два накида подряд по изнаночной стороне вяжите: первый лицевой петлей, второй — изнаночной. В лицевых рядах вяжите по узору. Двойной накид позволяет получить дырочку большего размера.

3. **Схема III** — для вертикального ряда дырочек для продевания отделочной полосы-ленточки. Указаны нечетные ряды, в четных рядах вяжите, как смотрятся петли.

4. Резинка 2х2— для низа свитера

5. Резинка 1x1 — для горловины и для вязания отделочных

полосок-ленточек.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 112 петель, свяжите 10 см резинкой 2х2, затем вяжите: 13 петель по **Схеме I**, 12 петель по **Схеме II**, 10 петель по **Схеме I**, 4 петли по **Схеме III**, 10 петель по **Схеме I**, 12 петель по **Схеме II**, 10 петель по **Схеме I**, 4 петли по **Схеме III**, 10 петель по **Схеме I**, 12 петель по **Схеме II**, 13 петель по **Схеме I**. Довяжите до линии пройм, закройте с каждой стороны по 5 петель, в последующих рядах сделайте по 5 убавлений по 1 петле через ряд. Довяжите до линии горловины (60 см от начала вязания переда). В центре переда закройте 24 петли и довяжите левую и правую стороны переда

Условные обозначения:

AAAAA
I
+
A
A
O

- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- две петли вместе с наклоном влево
- две петли вместе с наклоном вправо
- накид.

по отдельности, со стороны горловины сделайте 5 убавлений по 1 петле через ряд. Довяжите до линии плеча и закройте все петли.

Спинка: наберите на спицы 112 петель, свяжите 10 см резинкой 2х2, затем вяжите: основным узором по **Схеме 1**. Довяжите до линии проймы, закройте с каждой стороны по 5 петель, в последующих рядах сделайте по 5 убавлений по 1 петле через ряд. Довяжите до линии горловины (65 см от начала вязания спинки).

В центре спинки закройте 24 петли и довяжите левую и правую стороны спинки по отдельности, со стороны горловины сделайте 5 убавлений по 1 петле через ряд. Довяжите до линии плеча и закройте все петли.

Рукава: наберите на спицы 50 петель и свяжите рукав, прибавляя с каждой стороны по 1 петле через 6 рядов. Довяжите до оката, закройте с каждой стороны по 5 петель, далее вяжите, убавляя по 1 петле через ряд. Довяжите рукав до полной длины и закройте все петли. Второй рукав свяжите симметрично первому.

Отделочные полосы для рукавов: из тонких ниток наберите на спицы 14 петель, свяжите полосу длиной 11 см. Закройте все петли. Всего свяжите 20 полос, по 10 для каждого рукава.

Отделочные полосы для протяжек по переду: из тонких ниток наберите на спицы 10 петель, свяжите полосу длиной 55 см. Закройте петли и свяжите вторую полосу.

Отделочные полосы для шнуровки по переду: из тонких ниток наберите на спицы 10 петель, свяжите полосу длиной 180 см. Закройте все петли. Свяжите еще 2 такие же полосы.

Воротник: сшейте правое плечо, из края горловины наберите петли и резинкой 1х1 свяжите горловину высотой 17 см. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые линии свитера, левое плечо, рукава, вшейте рукава в проймы. Пришейте по 10 коротких отделочных полос по низу рукавов, проденьте в вертикальные ряды дырочек связанные полосы по 55 см, длинные полосы сверните пополам, найдите центр и сверху вниз пропустите полосы через дырочки параллельно друг другу, имитируя шнуровку.

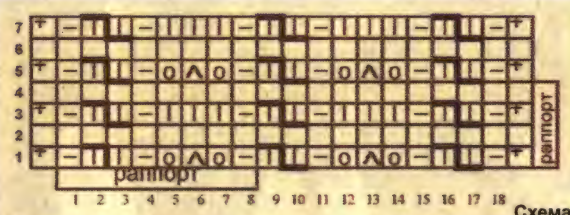
Размер 46-48. Длина по спинке — 65 см.

СВИТЕР С ШИРОКИМИ РУКАВАМИ

Свитер нежно-розового цвета из пушистой пряжи связан мелким ажурным узором, верх свитера украшает широкая горловина, отвернутая вниз и прикрывающая плечи. Свитер можно носить как на работе, так и на отдыхе.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки розового цвета 550 г (шерсть 50%, мохер 20 %, акрил 30% 300 м/100 г), прямые и круговые спицы № 3,0, игла для сшивания.



Схема

Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- накид
- 1 двойная протяжка: снять 1 п. как лицевую, провязать 2 п. вместе лицевой и протянуть эту петлю через снятую
- 1 петлю снять на вспом. спицу, оставить перед работой, провязать след. петлю, затем петлю со вспомог. спицы.

Узоры:

1. резинка 1х1
2. узор по **Схеме 1**, отражены петли нечетных рядов, петли в изнаночных рядах вяжите, как смотрятся петли.

Описание работы

Перед: наберите на спицы 85 петель (10 раппортов, плюс 3 для симметрии, плюс 2 кромочные петли), свяжите 8 см резинкой 1х1, следующий ряд вяжите: кромочная, 10 раппортов по **Схеме 1**, 3 петли узора для симметрии, кромочная.

Довяжите до проймы, закройте с каждой стороны перед по 5 петель, в следующих рядах сделайте по 5 убавлений по 1 петле через ряд, свяжите вверх 6-7 см и переснимите все петли на дополнительные спицы с леской.

Спинка: свяжите аналогично переду. По завершении вязания спинки все петли переснимите на спицы с леской.

Рукава: наберите на спицы 44 петли, свяжите 10 см резинкой 1х1, затем вяжите узором по **Схеме 1**, прибавляя с каждой стороны по 1-й петле с каждой стороны рукава через каждые 6 рядов. Когда на спицах ширина полотна достигнет ширины 38 см, вяжите рукав без прибавлений до длины рукава 48 см. Закройте с каждой стороны рукава по 5 петель, затем сделайте по 5 убавлений по 1 петле через ряд. Следующие 7 см свяжите без убавлений. Петли не закрывайте, переснимите их на спицу с леской.

Горловина: на спицах с леской разместите детали свитера в следующей последовательности: рукав, перед, спинка, рукав и резинкой 1х1 вяжите горловину по кругу на высоту 30 см. Закройте все петли.

Сборка: сшейте боковые стороны, рукава, проймы.



Подготовила Юлия ИВАНОВА



ЗИМНИЕ ПАЛЬТО

Пальто — универсальная вещь, без которой трудно представить холодное время года. Главное — подобрать современную модель, которая удачно впишется в ваш гардероб! Тренд осенне — зимнего сезона — меховые воротники и меховые отделки на рукавах, карманах, по низу...

Тепло, красиво, изысканно. А какой мех выбрать — натуральный и искусственный — каждый решает сам.



1 Ткань в клетку — последний модный тренд. Когда из нее выполнено не только пальто, но и сапоги, это смотрится особенно изысканно. А разноцветный мех по воротнику и карманам придает некую утонченность всему образу.

2 Пальто-дубленка — модная тенденция этого сезона. Его украшением служат большие накладные карманы и длинный пояс с металлическими люверсами.

3 Белый мех, из которого выполнены воротник и клапаны карманов, подчеркивает изысканность этого двубортного серого пальто.

4 Пальто с потайной застежкой из натуральной шерсти дополняют широкие манжеты и воротник из искусственного меха в тон основного изделия. Его можно носить с узким кожаным ремнем контрастного цвета.

5 Приталенное драповое пальто с прорезными карманами украшает большой меховой воротник яркой расцветки, который застегивается на крупную брошь.

6 Необычность этого пальто — в белой опушке по воротнику, пройме, рукавам и



11



12



13



14



15

низу изделия. Застежка-пата и черные пуговицы служат дополнительным украшением.

7 Прекрасная идея — сочетание меха натурального и искусственного, с выделкой. Чередование полос из этих материалов придает особую изысканность всему изделию.

8 Черная лаковая кожа, которая в моде уже не первый сезон, в этом пальто великолепно сочетается с белой отделкой. Такой наряд подойдет и для офиса, и для выхода в свет.

9 Если пальто спортивного стиля украсить меховыми полосами ярко-малинового цвета в несколько рядов, то получится совсем новый ультрамодный образ.

10 Пальто-пуховик выполнено из белой плащевки, серого драпа и белого меха. Удачное сочетание тканей разных фактур делает эту модель по-своему уникальной.

11 Строгое классическое пальто с рукавом три четверти выглядит элегантно благодаря длинному меховому воротнику, переходящему в отделку полочки. Его можно

носить с удлиненными перчатками.

12 Пальто из искусственного меха, без воротника, с потайной застежкой. Отделка по рукавам в виде широких манжет из однотонного желтого меха привлекает дополнительное внимание к этой модели.

13 Серое драповое пальто с супатной застежкой, большими накладными карманами и съемным меховым воротником контрастного цвета как нельзя лучше подойдет для серых зимних будней.

14 Красоту стеганой металлизированной ткани в этом пальто подчеркивает натуральный мех по воротнику и низу изделия в три ряда.

15 Самым смелым модницам подойдет это пальто из меховых полос разного цвета и с укороченным рукавом. Пушистый воротник и замшевый пояс лишний раз подчеркивают элегантность и шарм этого изделия.

16 Пальто А-силуэта, длиной миди, из ткани с крупным рисунком дополняет воротник-пелерина из длин-

но-ворсистого меха. Ярко, смело и оригинально!

17 Черное кашемировое пальто, достаточно простое по покрою, выглядит модно за счет большого мехового воротника леопардовой расцветки.

16



17

1



2



3



4



ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ

5



6



7



8





Если вы решили сделать офисный стиль одежды способом привлечения успеха, то в этом сезоне у вас получится не только подобрать удачный деловой гардероб, но и выглядеть в нем безупречно стильно

1 Двубортный брючный костюм нежно-розового цвета выглядит супер элегантно благодаря расклешенным рукавам и отделки из атласа по лацканам и воротнику.

2 Классический двубортный костюм из двух видов габардина близкой расцветки, с двойными полочками, прорезными карманами с клапанами и завязывающимся поясом.

3 Офисный костюм может быть яркой расцветки, как на этом фото, тогда он заиграет новыми красками и внимание окружающих вам в нем стопроцентно обеспечено.

4 Ткань в полоску — лучшая расцветка для офисного костюма. Она визуально стройнит весь образ. А если у пиджака засучить рукава, из под которых будет выглядывать шелковая блуза, то получится новый лук.

5 Этот строгий деловой костюм с супатной застежкой и воротником-стойкой украшает кожаная портупея необычной формы.

6 Костюм из креп-атласа с укороченными брюками и драпировкой по линии талии на жакете — это стильно и утонченно. Он великолепно смотрится с шифоновой блузкой с воротником-стойкой, завязывающейся на бант.

7 Если подобрать похожие по цвету атласные брюки и габардиновый пиджак, то получится новый элегантный образ. Он идеально будет смотреться с белой блузкой, манжеты которой должны выглядывать из-под рукавов жакета; а жакет можно украсить шифоновым платком, задрапированным на одном из лацканов.

8 Двубортный брючный костюм выглядит эффектно за счет укороченных

брюк с отворотами и расцветки — коралловой, супер модной в этом сезоне.

9 Желтый шерстяной костюм с укороченными брюками и удлиненным жакетом без застежки — идеальный вариант для молодой бизнес-леди.

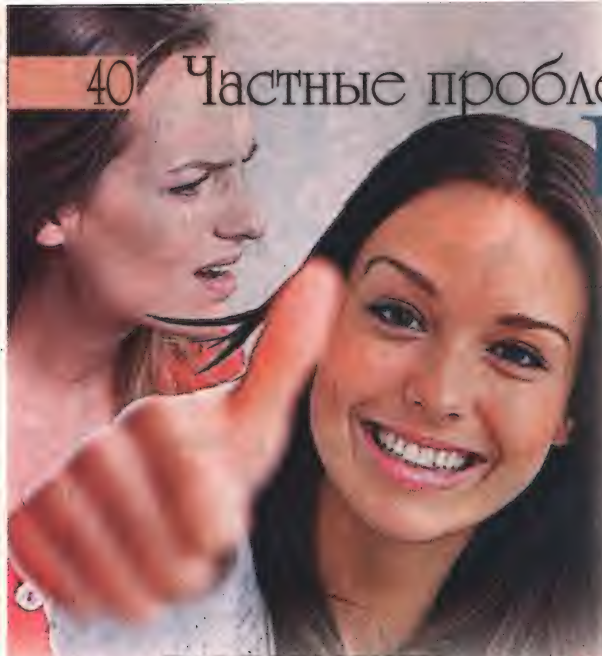
10 У этого синего брючного костюма необычно всё: фигурная полочка, накладной карман на уровне плеча, широкий пояс в виде кушака, высокие разрезы на брюках и металлические пуговицы по рукавам и переду изделия.

11 Брючный двубортный костюм с укороченным жакетом и V-образным вырезом хорошо смотрится с однотонной блузкой с большим отложным воротником.

12 Брюки с отлетной запахивающейся деталью по переду можно носить с однотонной блузкой контрастного цвета и махровым укороченным жакетом с рукавом длиной до локтя.

13 Бледно-розовый костюм с накладными карманами, патами с металлическими кнопками, и отсрочками контрастного цвета по всем швам. Дополнительным украшением служит тонкий кожаный поясок красного цвета.

Подготовила Светлана ЛУНИНА



ВЫ РАДЫ, А ОНИ — НЕТ... ПОЧЕМУ?!

У вас долгожданная радость: стали руководителем отдела или купили новую квартиру, а может, влюбились, и вам отвечают взаимностью... Вы счастливы и готовы делиться своим счастьем с родными и близкими. Уж они-то поймут, поддержат, порадуются вместе с вами! Но... Самые близкие люди как-то не спешат приходить в восторг. И ведь вы знаете, что это не от зависти. Тогда — почему? Как проще узнать, в чем же тут дело? Как поступить, чтобы самой не обидеться, чтобы не испортить многолетние теплые отношения?

ВАС ПОВЫСИЛИ В ДОЛЖНОСТИ

«Работа всегда приносила мне удовольствие. Мне нравилось не только дело, которым я занималась, но и коллектив. Казалось, что все, кто работает рядом со мной, — одна семья. Все доброжелательны друг к другу, не отказывают в помощи и совете, могут подменить меня на короткое время, да и сама я готова была «по первому зову» прийти на помощь любому из них. Но так было до тех пор, пока меня не повысили в должности.

Я считала повышение заслуженным и думала, что коллеги будут рады за меня. Поэтому меня удивил холодок отчуждения со стороны сослуживцев. Более того, недавно мне «забыли» сообщить о важном совещании, на котором мне надо было быть, зато не забыли поведать, что шеф был недоволен моим отсутствием. Появились слухи, что меня провизгают по протекции... Но это же чушь! Не пойму, почему люди, которых я считала почти родными, так поступают!» Елена, 34.

МОТИВЫ СОСЛУЖИВЦЕВ

А вам не приходило в голову, что мотивы такой перемены в отношениях к вам на работе могут быть самыми примитивными? Кто-то сам метил на эту должность. Бывший начальник, который теперь оказался на одном с вами уровне, может чувствовать себя ущемленным. Друзья-коллеги теперь вынуждены вам подчиняться и бояться, что дружеским отношениям пришел конец. К тому же, они выжидают, смотрят, как вы поведете себя на новой должности, не станете ли чваниться, не забудете ли, как вместе ходили пить кофе, ездили осенью по грибы, советовались по личным проблемам.

Возможно, по поводу новой должности не выражают радость и подруги, и даже домашние. Они опасаются, что ваши новые обязанности отнимут то время, которое раньше вы тратили на общение с ними.

КАК ВАМ ПОСТУПИТЬ

Совсем не значит, что все, кого вы считали не просто коллегами, но и друзьями, настроены против вас. Возможно, они ждут, какой стиль отношений вы сами выберете: дружелюбного коллеги или строгого начальника. Возможно, очутившись в новой должности, вы поначалу взяли неверный тон с бывшими коллегами и получили ответную реакцию. Правильным выходом будет найти среди сотрудников тех, кто по-прежнему хорошо относится к Вам, и через них попытаться довести до сознания остальных, что изменения в вашей карьере не отразятся на сложившихся отношениях — как производственных, так и личных.

Если вам будут продолжать ставить палки в колеса, постарайтесь выяснить, кто это делает. А потом максимально доброжелательно спросите, не обидели ли вы его чем-нибудь? Возможно, вам вредит бывший начальник, если теперь ваша должность более важная и ответственная. Устранить эту неловкость помогут слова: «Я не собираюсь воевать с вами. У меня нет оружия. Сложите и вы свое».

Что касается родственников и подруг, постарайтесь убедить их, что работа не помещает вам уделять им столько же внимания, как и раньше. Вам надо только адаптироваться к новой должности и войти в новый рабочий ритм.

ВЫ СБРОСИЛИ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

«Собрала всю свою волю в кулак и решила: похудею во что бы то ни стало! Я полгода сидела на строгой диете, три раза в неделю ходила на фитнес, не ела после 18, лишив себя семейного ужина, ни разу не сорвалась и не наелась пирожных. В результате мне удалось сбросить свои лишние килограммы. Как это здорово! Я стала легкой, подвижной, мне приятно смотреть на себя в зеркало и у меня прекрасное настроение!

Но радость моя омрачается странной реакцией близких на мое достижение. Родители и муж не разделяют моего энтузиазма и вместо того, чтобы радоваться

вместе со мной, критикуют меня, предостерегают, высказывают опасения по поводу моего здоровья.

Подруги, как сговорились, начинают при мне обсуждать недостатки диеты для похудения, вред от физических упражнений, делаются соблазнительными рецептами домашней выпечки и вкуснейших тортов. И все ведь знают, как я всегда была к ним равнодушна и чего мне стоило от них отказаться! Почему они так поступают?» Ирина, 28.

МОТИВЫ БЛИЗКИХ

Для родителей вы всегда останетесь ребенком, которого надо накормить повкуснее. Поэтому ваше похудение они воспринимают, как угрозу здоровью.

А муж, замечая, как вы постройнели и похорошели, наверняка, уже думает о том, как на вас будут заглядываться мужчины. И не только это. Ведь вы приобрели не столько «новую» фигуру, сколько уверенность в себе, повысив самооценку. А мужчин это всегда настораживает. Вдруг, обновившись внешне, вы станете искать и новые отношения?

Ну и реакция подруг абсолютна понятна. Им ведь не хватило силы воли, чтобы пройти тот же путь добровольных лишений. Отсюда и попытки соблазнить вас вкусной и суперкалорийной едой, особенно если раньше вы вместе с ними с удовольствием поглощали пирожные и тортики, запивая их сладким лимонадом. Фактически вы стали неммым укором их инертности и лени.

КАК ВАМ ПОСТУПИТЬ

Покажите родителям, что вам по-прежнему нужна их забота, и что вы также любите то, что готовит мама, только вкусы ваши немного изменились. Пройдет немного времени, и они постепенно привыкнут к вашему новому облику. Почаще вытаскивайте мужа на прогулку или в кино. Скажите, что теперь, когда вы так красиво постройнели, вам не стыдно пройти рядом с таким привлекательным мужчиной.

Подруг пригласите вместе заняться спортом, ведь в компании всем вам будет легче придерживаться здорового образа жизни. А посиделки можно устраивать и без пирожных, с зеленым чаем и фруктами.

Ни на минуту не забывайте, как прекрасно вы выглядите и чувствуете себя, а главное — не забывайте о том, каким упорным трудом это было достигнуто. И не важно, как реагируют на ваши успехи окружающие. Если Вы нуждаетесь в поддержке, поищите ее среди женщин, занимающихся вместе с вами в спортзале — у вас с ними общие цели.

ВЫ ВЛЮБИЛИСЬ

«Я влюбилась! Мне с ним так хорошо! Он подходит мне во всем. Мы с ним без ума от одной и той же музыки, одних и тех же кинофильмов и телепередач. И мне, и ему нравятся запахи моря, шум дождя за окном, шуршание осенних листьев под ногами, мы оба любим дымок костра, песни под гитару и многое другое. Нам с ним всегда интересно, и это так здорово! Неужели нам так повезло, и мы оба нашли свои «половинки»? Я так счастлива! Но почему именно сейчас, когда мне так хочется поделиться своей радостью, у моих подруг не находится времени для меня? И почему мои родители не радуются вместе со мной? Ведь они, по-моему, должны разделять мое счастье!» Юля, 24.

МОТИВЫ БЛИЗКИХ

Конечно, в первую очередь, вы хотите поделиться своей радостью с подругами. Но вы совсем не подумали о том, хотят ли они вместо привычного общения постоянно выслушивать ваше «ах, он такой... ах, он необыкновенный...»? Ведь, правда же, вас сейчас что-то другое мало интересует? Возможно, подруги объясняют свое отчуждение тем, что вы постоянно заняты, уделяя все свободное время своему парню. Так ли уж они не правы? С кем вы предпочтете провести время? С любимым или с подругами?

И родственников тоже можно понять. С одной стороны, они волнуются, что в угаре влюбленности вы, возможно, переоцениваете достоинства своего возлюбленного. Вы даже можете услышать от них придирки в его адрес: «Что-то незаметно, чтобы у него была цель в жизни...» или: «А что означает серья у него в ухе?».

Не обижайтесь на них. Их волнует ваша почти одержимость этим молодым человеком, и они пытаются добиться от вас трезвых суждений и оценок.

С другой стороны, им пока трудно осознать, что их «девочка» выросла, у нее появилась своя жизнь и, возможно, в скором времени будет своя семья.

вас, или они просто смирились с тем, что все ваше свободное время занято? Если вам не хватает общения с подругами, подумайте, как лучше распределить свое время, чтобы его хватало на всех, кому ваше внимание необходимо. Поступайте так, чтобы ваши друзья и родственники понимали: они вам так же дороги, как и раньше, и любовь не затмила собой всю вашу жизнь. Требуется время, чтобы они привыкли к вашему новому статусу, получше узнали вашего избранника и смогли составить о нем свое мнение. Со временем все наладится, и окружающие научатся воспринимать вас как пару. Если вы не дадите обидам взять верх, то сохраните прежние добрые отношения и с подругами, и с родными.

У ВАС НОВАЯ КВАРТИРА

«Радость просто переполняет: у нас новая квартира! Мы с мужем купили ее в ипотеку, но зато комфортабельную, просторную, ту, о какой мечтали. К сожалению, далеко от родителей, — придется ездить с двумя пересадками. Но радуется, что школа, где будут учиться дети, совсем рядом, да и работа нашлась поближе к дому. Мне так хотелось поскорее отпраздновать наше новоселье! Пришли друзья, все досконально осмотрели, оцупали, пощупали, что теперь есть, где собраться большой компанией. А родители радовались как-то натушно. Было видно, что на самом деле они огорчены. Обидно. Именно они, по-моему, должны были бы радоваться за нас больше всех». Инга, 34.

МОТИВЫ РОДИТЕЛЕЙ

Поймите родителей правильно. Конечно, они огорчены, ведь вы с семьей жили поблизости, а может даже вместе. Тесное общение, помощь в нужную минуту, любимые внуки рядом... А теперь — далеко, не наездишься. Им было удобно и спокойно, зная, что вы рядом, и, скорее всего, они просто не хотят менять свой сложившийся образ жизни. Им не будет хватать близкого общения не только с вами, но с внуками, ведь других занятий и радостей в их жизни осталось мало. К тому же, они переживают, что теперь не только будут редко видеться с вами, но и не смогут при необходимости помочь. Теперь, если надо будет посидеть с заболевшими внуками, им придется ехать на другой конец города. Не может не волновать их и ипотека. Это многолетнее очень обременительное обязательство, от которого вы избавитесь нескоро. Если родители не имеют возможности помочь вам материально, их заботит, как вы станете жить, значительно сократив свой семейный бюджет.

видном месте плакат: «Не забудь позвонить!», а еще лучше часов на восемь вечера поставьте «напоминалку» в телефон. Это только поначалу вы будете скучать и регулярно звонить, потом заботы о новой квартире, поиски работы и ежедневные хлопоты отодвинут общение с родителями на второй план. Не ждите звонков, звоните сами. Родители будут бояться оторвать вас от важных дел, поэтому лучше самой звонить им, выделив для этого время, а не на бегу, когда можно сказать только: «У нас все нормально».

Почаще приглашайте их в гости, чтобы они видели, а не только слышали, как меняется ваша жизнь и преобразуется квартира.

При любой возможности отвозите детей погостить у бабушки с бабушкой. Ведь расставание с внуками для них тяжелее всего.

И НИКОГДА не жалуйтесь на то, что теперь вам не хватает денег. Для пожилых людей это будет дополнительным поводом для волнений.

Задумайтесь! Может, чтобы не расстраиваться, когда самые близкие люди не разделяют вашей радости, надо просто подождать и дать им привыкнуть к вашему успеху?

КАК ВАМ ПОСТУПИТЬ

Вам надо, отбросив обиды, попробовать посмотреть на ситуацию с другой стороны. Действительно ли подруги игнорируют

КАК ВАМ ПОСТУПИТЬ

Теперь вы не можете видеться с родителями так часто, как раньше, а значит — просто чаще звоните. Повесьте на самом



ЧТО

ТЕСТ

ГОВОРИТ О НЕМ ЕГО РАБОТА

Для большинства мужчин работа – самая главная составляющая их жизни. Многие из них считают себя успешными лишь в том случае, если смогли достичь существенных профессиональных высот. И не важно, какую должность он занимает, в глубине души мужчина хочет быть первым. Ну или по крайней мере не последним. Карьера для мужчины всегда имела большое значение, гораздо большее, нежели для женщины. Какое поле деятельности выбрал для себя ваш мужчина, а также о том, как его работа рассказывает о его характере, вам поможет узнать наш тест.

Ответьте на следующие вопросы, подставляя баллы от 1 до 4 в такой последовательности:

Почти нет, никогда, в очень малой степени – 1

Бывает иногда – 2

Часто, в достаточной степени – 3

Почти всегда, очень сильно – 4

1. Как часто работа занимает всего его мысли не только в стенах офиса, но и дома?
2. Хороши ли его отношения с начальником?
3. Умеет ли он ладить с коллегами и клиентами?
4. Как часто он должен преодолевать трудности и решать серьезные задачи в течение дня?
5. Как часто он произносит, что ему ужасно не хочется идти на работу?
6. Как часто он представляет себя в роли человека другой профессии?
7. Насколько важно для него, сколько денег он зарабатывает?
8. Важна ли для него его должность и статус на работе?
9. Насколько открытым и искренним он может быть?
10. Если бы у него была возможность выбора, насколько вероятно, что он выбрал бы ту профессию и работу, которой занимается сейчас?
11. Хорошо ли он справляется с трудностями?
12. Считает ли он, что его работа – это труд на благо человечества?
13. Является ли его работа средством достижения власти?
14. Насколько его работа связана с риском для жизни?
15. Опасна ли его работа для здоровья?
16. Важно ли для него обладать властью над людьми?
17. Как часто ему приходится давать советы и наставления коллегам и клиентам?
18. Считает ли он свою работу важной и значимой для других?
19. Насколько близка его работа к работе его мечты?
20. Насколько модна и необычна та работа, которой он занимается?



ПРОВЕРИМ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Разбейте вопросы на группы

Группа А: вопросы 4, 7, 14, 15.

Группа Б: вопросы 5, 9, 10, 20.

Группа В: вопросы 1, 8, 13, 16.

Группа Г: вопросы 12, 17, 18, 19.

Группа Д: вопросы 2, 3, 6, 11.



Подсчитайте набранное количество баллов в каждой из пяти групп. Ваш мужчина относится к той группе, в которой у вас получилось наибольшее количество баллов. Если разница в количестве баллов в нескольких группах незначительна, ваш партнер обладает чертами, характерными для этих групп. Минимальное количество набранных баллов показывает, что ваш мужчина менее всего обладает качествами, характерными для этой группы.

ГРУППА А: герой, искатель приключений

Такому мужчине как воздух нужны трудности и проблемы. Только решая их, он чувствует себя состоявшимся и успешным. Его характер закаляется в постоянной борьбе с препятствиями. Такой мужчина умеет добиваться поставленной цели и способен обеспечить своей семье материальную стабильность. Женщине с ним никогда не бывает скучно, ведь вокруг него ореол романтики, созданный им самим. В его характере всегда искать нового приключения, даже если он идет просто поужинать. Он слегка приукрашивает любую произошедшую с ним историю и подчеркивает опасность приключения, повышая свою значимость в глазах женщины. В отношениях с таким мужчиной непросто, он предпочитает доминировать. Как в жизни, так и в семье, в общении с женой и детьми он использует свои лидерские качества.

ГРУППА Б: мечтатель, романтик

Для такого мужчины профессиональная деятельность не является главным средством самовыражения и осознания собственной значимости. Ему нужен кто-то, кто бы его понимал, и всегда находится такая женщина, которой нужно понять кого-то. Как правило, такой мужчина искренен и открыт, дает возможность женщине почувствовать себя красивой и желанной. Такой мужчина часто любит мечтать и строить планы, однако его фантазии далеки от реальности и проваливаются до их реализации. Тем не менее, мужчина этой группы неплохой партнер для женщины, способной руководить в семье и имеющей в жизни четкие цели.

ГРУППА В: правитель, деспот

Мужчина этой группы обладает огромным трудолюбием и более других способен стать трудоголиком, отодвинув на второй план заботы о собственном здоровье. Работа для него — своеобразный наркотик, доставляющий ему осознание собственной власти и значимости. И он постоянно повышает накал этой страсти, часто идущий во вред собственному здоровью. Для такого мужчины работа — главное место приложения своих сил, где он может завоевать власть, могущество, заработать денег и пользоваться этим безраздельно. Женщины любят их, потому что они воплощают главную цель женщины: стабильность. В отношениях с женщинами такой мужчина также себя ведет: руководит и направляет. Он диктует, как воспитывать ребенка, куда поехать в отпуск, кого пригласить в гости. Такой тип мужчин притягивает к себе женщин, которые любят, чтобы с ними обращались, как с маленькими девочками.

ГРУППА Г: интеллектуал, наблюдатель

Мужчина этой категории — борец за высшие ценности, пытающийся найти смысл жизни и разрешить проблемы мироздания. Среди них немало поэтов, писателей, ораторов. Стремящийся к идеалу такой мужчина осознает несовершенство мира и часто подвержен депрессии и унынию. Утешение он находит в книгах и искусстве. Подобному мужчине нужна женщина, которая смогла бы его встряхнуть, вывести из замкнутого пространства собственных размышлений и заставить испытать то, чего нет в научных трактатах, посмотреть на жизнь другими глазами и увидеть ее красоту и радость.

ГРУППА Д: практичен, стабилен

Представитель этого типа способен получить удовлетворение и радость не только от самой работы, но и от ежедневного общения с коллегами и сослуживцами. Для него важна не только работа, но и отношение с людьми. Обычно жизнь такого мужчины хорошо сбалансирована, что дает ему возможность чувствовать себя счастливым как в профессиональной, так и в личной сферах. Такой мужчина стабилен в отношениях, предан своей семье и детям, ценит домашний уют и налаженный быт. Однако, чтобы жизнь с ним не стала слишком пресной, постарайтесь почаще хвалить его, вдохновляя на новые подвиги. К тому же в отношении с таким мужчиной женщине нужно вносить нотку романтики и новизны.

Гороскоп

с 15 ноября по 15 декабря

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине ноября защитные силы организма Овнов будут ослаблены. В делах, связанных с финансами и коллективной собственностью, могут возникнуть конфликты. Только после 25 ноября Овны почувствуют прилив сил и энергии, поэтому в декабре они сумеют противостоять возникшим трудностям, продвинуться в делах, увеличить свои доходы.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 22, 27. В декабре: 2, 5, 10, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половине ноября может наступить полоса трудностей, конфликты с окружающими и интриги тайных недоброжелателей. После 26 ноября ситуация изменится, и вы сможете немного передохнуть. В первой половине декабря Тельцы сумеют подключить к своим делам надежных партнеров и друзей и разрешить возникшие проблемы. С 4 по 15 декабря придется вспомнить о старых долгах и не выполненных обещаниях.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 20, 25, 30. В декабре: 5, 9, 13.

БЛИЗНЕЦЫ После 21 ноября ожидается ряд проблем, связанных с партнерами, финансами, судебными разбирательствами. С началом декабря возросшая предприимчивость поможет улучшить материальное благосостояние. После 13 декабря опасайтесь рискованных финансовых операций, вы можете оказаться втянутыми в авантюрные планы и проекты.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 24, 28. В декабре: 2, 6, 9, 14.

РАК Во второй половине ноября удачными окажутся подписание контрактов, начало новой деятельности. С 25 по 30 ноября ваша придирчивость может оказаться причиной крупных проблем. В первой половине декабря возможно ухудшение самочувствия. В это время на Раков может свалиться большое количество неотложных дел и проблем, которые не позволят им расслабиться и отсидеться в тиши.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 20, 25, 29. В декабре: 5, 9, 15.

ЛЕВ Вторая половина ноября принесет Львам большие финансовые расходы, связанные с развитием дела, вложением средств в недвижимость, покупкой дорогой техники или оборудования. 26-30 ноября не исключены проблемы со здоровьем. Начало декабря будет активным и беспокойным периодом. Однако высокий уровень жизненных сил поможет им справиться с негативными ситуациями и проблемами.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 24, 28. В декабре: 2, 7, 11.

ДЕВА Во второй половине ноября самонадеянность и упрямство Дев могут привести к ошибкам, за которые им придется расплачиваться. После 25 ноября Девы станут более спокойными. Наступит хороший период для творчества, укрепления отношений с окружающими. В первой половине декабря многим Девам придется больше времени уделять домашним делам и проблемам с близкими людьми.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 25, 29. В декабре: 5, 10, 13.

ВЕСЫ Во второй половине ноября есть шанс получить новые интересные предложения по работе. После 21 ноября вам могут вернуть старые долги. В начале декабря запланированная поездка может не состояться. 7-15 декабря проблемы родственников могут испортить настроение. Здоровье не подведет, но в период с 8 по 13 декабря будьте осторожны за рулем и в поездках.

Неблагоприятные дни в ноябре: 17, 22, 28. В декабре: 16, 11.

СКОРПИОН Усталость и напряжение во второй половине ноября могут негативно отразиться на настроении Скорпионов. Главное внимание в первой половине декабря будет направлено на сферу финансов. Возможны удачные переговоры, получение прибыли, выгодные сделки. В этот период возможно начало новых деловых и любовных отношений.

Неблагоприятные дни в ноябре: 16, 21, 25, 29. В декабре: 4, 9, 14.

СТРЕЛЕЦ После 15 ноября остро может встать проблема нехватки денег. В плане здоровья это тоже не лучший период. После 21 числа ситуация начнет восстанавливаться. В первой половине декабря звезды будут благоприятствовать Стрельцам в любых начинаниях. Удачно будут проходить важные встречи, переговоры, поездки. Это также благоприятный период для свадеб и создания длительных романтических отношений.

Неблагоприятные дни в ноябре: 18, 23, 28. В декабре: 3, 7, 11, 15.

КОЗЕРОГ Во второй половине ноября возможны крупные финансовые расходы. Козероги могут испытывать разочарование. В личных отношениях недоразумения и споры могут возникать на пустом месте. Первая половина декабря может оказаться сложным периодом, влияющим на бизнес, отношения с окружающими и здоровьем. Потребуются силы для улаживания различных конфликтов и проблем.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 20, 26, 30. В декабре: 4, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ С 15 по 22 ноября возможные столкновения с недоброжелателями создадут проблемы в делах. После 25 ноября возможны конфликты с близкими людьми. С началом декабря следует придерживаться четкости в деловых и личных взаимоотношениях, не доверять непроверенной информации. После 9 декабря могут беспокоить проблемы здоровья пожилых членов семьи.

Неблагоприятные дни в ноябре: 19, 23, 27. В декабре: 2, 7, 12, 15.

РЫБЫ Вторая половина ноября — сложный период для большинства Рыб. После 25 ноября обстановка начнет меняться к лучшему. К Рыбам вернется творческий и деловой настрой. В начале декабря огромный наплыв работы может приводить к нервным срывам, усталости, провоцировать конфликты с окружающими. Вероятен небольшой флирт, который придаст Рыбам уверенности в своих силах и поднимет настроение.

Неблагоприятные дни в ноябре: 15, 21, 26, 30. В декабре: 4, 8, 15.

БОЛЕЗНИ

по почерку

По почерку человека — характерным линиям, размерам букв, росчеркам — можно составить его психологический портрет, узнать характер, склонность и даже... поставить медицинский диагноз.

Польские ученые из Института национального здоровья совместно с графологами и психологами разработали тест, позволяющий по почерку определить склонность человека к некоторым заболеваниям.

Чтобы пройти тест, нужно взять чистый лист бумаги (без клеточек и линеек) и написать на нем карандашом или шариковой ручкой около 10 строчек. Затем рассмотреть написанное в соответствии со следующими критериями.

ОБЩЕЕ КАЧЕСТВО ПОЧЕРКА

- В**се слова написаны очень небрежно — 3
- С**мешанный стиль — часть слов написана небрежно, часть — аккуратно — 8
- В**се слова написаны очень аккуратно — 12

СОЕДИНЕНИЕ БУКВ В СЛОВЕ

- П**очти все буквы в слове отделены друг от друга — 22
- П**очти все буквы в слове соединены друг с другом — 18

СИЛА НАЖИМА НА БУМАГУ

- С**ильный (бумага «продавлена») — 20
- С**редний — 14
- С**лабый (еле-еле прикасаясь к бумаге) — 7

НАПРАВЛЕНИЕ СТРОЧЕК

- С**трочки «едут» вниз — 0

- С**трочки ровные и прямые — 11
- С**трочки едут вверх — 15

ФОРМА БУКВ

- У**гловатая форма букв — 18
- Н**еопределенная форма букв — 9
- К**рупная форма букв — 8

НАКЛОН БУКВ

- П**рямо написанные буквы — 9
- С**ильный наклон вправо — 5
- Н**ебольшой наклон вправо — 13
- Н**ебольшой наклон влево — 4
- С**ильный наклон влево — 1

РАЗМЕР БУКВ

- Б**ольшие буквы (от 7 мм) — 19
- С**редние буквы (5-7 мм) — 16
- М**аленькие буквы (3-5 мм) — 6
- Б**исерные буквы (меньше 3 мм) — 2

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Меньше 48 баллов.

Такой почерк характерен для людей пожилого возраста и людей с очень ослабленной иммунной системой.

От 48 до 72 баллов.

Люди с таким почерком страдают от различных неврозов. Они склонны к ожирению, аллергиям, проблемам с желудочно-кишечным трактом. К сожалению, они часто ведут малоподвижный образ жизни — со всеми вытекающими отсюда последствиями.

От 72 до 95 баллов.

Это люди с устойчивой психикой. Они часто болеют простудными заболеваниями и страдают нарушениями сна, склонны к эндокринным заболеваниям и инфарктам.

От 95 до 105 баллов.

Для этих людей характерно повышенное артериальное давление. Очень часто они не соблюдают предписание врача. Склонны к артриту и диабету.

От 105 баллов.

Такой почерк характерен для агрессивных людей. Они страдают от язвы желудка и болезней сердца. Часто у них наблюдается зависимость от различных стимуляторов (алкоголя, наркотиков, успокоительных препаратов).





ПРЕДЧУВСТВИЕ ЛЮБВИ

Любит? Не любит? Как все это сложно и волнительно: мечтать, думать, ждать, надеяться... Угадывать по каким-то признакам, что ты ему нравишься. И сомневаться, и удивляться, и, в конце концов, удостовериться, что ЛЮБИТ!

А ведь психологи давно приводят столько аргументов и фактов в пользу любви, что, на наш взгляд, к ним обязательно стоит прислушаться. Итак, ЕСЛИ:

ОН ВСЕГДА ВАМ РАД

Вы звоните ему и говорите: «Давай встретимся вечером». И он тут же с готовностью откликается: «Давай!», не уточняя, как раньше: «А куда пойдем? Может, в кино?» Это значит, что ему не важно, что вы будете делать, главное — вы вместе.

Психологи утверждают: чтобы почувствовать себя любимой и эмоционально близкой своему партнеру, женщине необходимо разговаривать с ним лицом к лицу. А вот мужчине нужно обязательно прикосновение — плечом к плечу, рука к руке. Помните об этом.

ПРОШЛОЕ ЗАБЫТО

Вспомните, как вы злились и расстраивались в начале отношений, когда он то и дело с грустью и тоской в глазах вспоминал о своей бывшей подруге, рассказывал вам о том, какой она была замечательной девушкой и как они идеально подходили друг другу. А сейчас практически не заговаривает о ней. Почему? Это значит, что теперь его мысли заняты кем-то другим, и скорее всего, вами. Чтобы убедиться в том, что он окончательно выбросил ее из головы, задайте ему какой-нибудь вопрос о ней, например: «А Алина любила конфеты с шоколадной начинкой?» Если он вместо ответа посмотрит на вас с недоумением, прошлое для него перестало существовать. Но и вы должны уяснить, отмечают психологи, что отношения каждой пары совершенно индивидуальны, и все сравнения, например, по поводу отношений с вами и вашей предшественницей, или отношений с его родителями, абсолютно бессмысленны. Не стоит злиться и негодовать. Стройте свои отношения на взаимном интересе, физической и эмоциональной при-

На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Если родители неверующие, можно ли им крестить ребенка?

Знаю, при условии если эти неверующие родители дают свое согласие на крещение ребенка.

Моя свекровь отдала нам с мужем обручальные кольца своих родителей. Она хочет, чтобы мы их носили. А я не знаю, можно ли носить чужие кольца?

Церковный Устав не запрещает носить вещи, которые когда-то принадлежали другому человеку.

Поэтому, если для вас это приемлемо, то можете носить все что угодно и в том числе кольца, которые отдала вам свекровь.

Меня поразило, что всех людей священник причащает одной ложкой из одной чаши. Ведь так могут передаваться многие болезни. Или нет?

Из богословия мы знаем, что Бог Всемогуший, Вездесущий, Всевидящий, Всеблагий и Всеправедный, поэтому если есть вера в Него (Творца), то Причащаясь Его Божественного Тела и Крови, ни при каких условиях невозможно нанести вред человеку.

В 90-е, во время закрытия предприятия, мы старались вынести

нужные нам вещи. А теперь меня мучает совесть - ведь, по сути это была кража... Вещи стали непригодны. Даже малоимущим не отдашь... Что мне делать?

Идти на исповедь и каяться в грехе, который называется воровство.

Мы с супругой разводимся. Были венчаны, но не там, где сейчас живем. Надо ли нам развенчиваться? Если надо, то где и как?

Развенчиваться необходимо в том случае, если кто-то из вас вступает в новый брак. И для того, чтобы вас второй раз повенчали, необходим документ, который гласит о том, что первый брак прекращен, и человеку разрешено вступать в новый брак. Поэтому вам нужно обратиться к настоятелю того

храма, в котором вас венчали, а он переадресует вас в местное епархиальное управление, где правящий епископ этого населенного пункта выдаст вам соответствующий документ.

В последнее время в магазинах часто

встречается одежда с изображением крестов и черепов. Можно ли ее носить в обычной жизни?

В церковном понимании кости и череп - это символ смерти. Если вас это не смущает, то пожалуйста, носите.

Сейчас стало модным проводить различные карнавалы, на которых все наряжаются в костюмы, в том числе и разной нечисти. Как к этому относится Церковь?

Злая нечисть - это нечистая сила. Именно так Церковь к ней и относится, и все, что существует в храме: традиции, молитвы, таинства, чинопоследования - созданы для того, чтобы ограждать человека от этой нечисти.



Православный календарь на декабрь

(новый и старый стиль)

3 декабря / 20 ноября — Предпразднство Введения во храм Пресвятой Богородицы.

4 декабря / 21 ноября — Введение (Вход) во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.

6 / 23 — Блгв. Вел. кн. Александра Невского, в схиме Алексия.

7 / 24 — Вмц. Екатерины.

8 / 25 — Отдание праздника Введения во храм Пресвятой Богородицы.

10 / 27 — Иконы Божией Матери, именуемой «Знамение».

13 / 30 — Апостола Андрея Первозванного.

17 / 4 декабря — Вмц. Варвары.

19 / 6 — Святителю Николаю, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца.

25 / 12 — Свт. Спиридона, еп. Тримифунтского, чудотворца.



ЖИЛЬЕ — МОЕ?

**На вопросы читателей отвечает юрист
Сергей Подболотов**

Мы с братом были прописаны в квартире моей мамы. В свое время, брат отказался от приватизации квартиры в пользу моей мамы и выехал из квартиры к своей жене. Мама подарила эту квартиру мне. Сейчас брат развелся с женой и хочет вернуться и проживать в моей квартире. Имеет ли мой брат право бессрочного постоянного проживания в моей квартире?

Имеет. По общему правилу в случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется, если иное не установлено соглашением между собственником и бывшим членом его семьи (ч.1 ст.31 Жилищного кодекса РФ). Но ст. 19 Федерального закона от

29 декабря 2004 г. № 189-ФЗ «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации» содержит исключение: правило ЖК РФ не распространяется на бывших членов семьи собственника приватизированного жилого помещения при условии, что в момент приватизации данного жилого помещения указанные лица имели равные права пользования этим помещением с лицом, его приватизировавшим, если иное не установлено законом или договором.

Согласно ст. 2 Закона Российской Федерации от 4 июля 1991 г. № 1541-1 «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации» граждане Российской Федерации, занимающие жилые помещения на условиях договора социального найма в государственном и муниципальном жилищном фонде, вправе с согласия всех совместно проживающих совершеннолетних членов семьи приобрести эти помещения в собственность на условиях, предусмотренных названным Законом, иными нормативными актами Российской Федерации и субъектов Российской Феде-

рации.

Как видно из содержания названной нормы права, приватизация жилого помещения возможна только при обязательном согласии на приватизацию всех совершеннолетних членов семьи нанимателя, в том числе бывших членов семьи нанимателя (ч. 4 ст. 69 ЖК РФ). Данная норма права не устанавливает каких-либо исключений для проживающих совместно с нанимателем членов его семьи, в том числе и для тех, кто ранее участвовал в приватизации другого жилого помещения. Следовательно, при прекращении семейных отношений с собственником приватизированного жилого помещения за бывшим членом семьи собственника, реализовавшим свое право на бесплатную приватизацию, сохраняется право пользования приватизированным жилым помещением, так как на приватизацию этого жилого помещения необходимо было его согласие. Данное право пользования жилым помещением сохраняется за бывшим членом семьи собственника и при переходе права собственности на жилое помещение к другому лицу. (Обзор законодательства и судебной практики Верховного Суда Российской Федерации за первый квартал 2008 года, утв. постановлением Президиума Верховного Суда РФ от 28.05.2008).

Когда я стала собственником квартиры, я обращалась с заявлением о перерасчете задолженности за коммунальные услуги, возникшей до того, как я квартиру купила. Но мне было отказано. Управляющая компания мне сообщила, что указанная на лицевом счете задолженность образовалась до момента покупки мною квартиры, поэтому я, покупая квартиру, знала об имеющейся задолженности. Законно ли это, когда долги бывшего собственника квартиры переходят новым собственникам?

В силу ст. 210 ГК РФ собственник несет бремя содержания принадлежащего ему имущества, если иное не предусмотрено законом или договором. Однако бремя содержания имущества может быть возложено на собственника только с момента приобретения права собственности. Таким образом, новый собственник помещения (жилого или нежилого) не отвечает по долгам по оплате коммунальных услуг предыдущего собственника. В соответствии со статьей 153 Жилищного кодекса РФ граждане и организации обязаны своев-

ременно и полностью вносить плату за жилое помещение и коммунальные услуги. Обязанность по внесению платы за жилое помещение и коммунальные услуги возникает в том числе у собственника жилого помещения с момента возникновения права собственности на жилое помещение. Согласно пункту 1 статьи 8 и пункту 2 статьи 223 Гражданского кодекса РФ право собственности у покупателя возникает с момента государственной регистрации права, если иное не установлено федеральным законом. Таким образом, обязанность по оплате жилищно-коммунальных услуг, предоставляемых в отношении приобретенной квартиры, возникает после регистрации перехода права собственности к новому собственнику. До этого момента обязанность оплачивать услуги несет предыдущий собственник квартиры. Это подтверждено многочисленной судебной практикой. Выше мы привели позицию судебной коллегии по гражданским делам Московского областного суда от 18 июня 2018 г. по делу № 33-18404/2018.

Исключение составляют взносы на капитальный ремонт. Так, при переходе права собственности на помещение в многоквартирном доме к новому собственнику переходит обязательство предыдущего собственника по оплате расходов на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме, в том числе не исполненная предыдущим собственником обязанность по уплате взносов на капитальный ремонт, за исключением случаев, когда предыдущим собственником помещения является РФ, субъект РФ или муниципальное образование (публичное образование) (ч. 3 ст. 158 Жилищного кодекса РФ).

В каких случаях прописанных в квартире граждан выселить невозможно?

Несовершеннолетних, прописанных в муниципальной квартире. Важно помнить, что права лиц, не достигших 18 лет, в особом порядке защищаются органами опеки и попечительства прокуратурой и судом, и выселение их из жилья любой формы собственности, как правило, затруднительно, а в некоторых случаях невозможно. Если жилое помещение находится в муниципальной собственности, а ребенок был зарегистрирован по заявлению родителей, то выселить его невозможно без заявления обоих родителей или до достижения несовершеннолетним возраста 18 лет.

Детей без родительского попечения. Несовершеннолетних, не имеющих родителей или лиц, их заменяющих (опекуна, например, бабушки), выселить из квартиры без согласия органов опеки и попечительства невозможно. Разрешение в этом случае может быть получено только при условии предоставления не-

совершеннолетнему равнозначного жилья, не уступающего, а в идеале — превосходящего по потребительским характеристикам то помещение, из которого планируется выселение.

Иждивенцов собственника. Если лицо, подвергающееся выселению, находится на алиментном обеспечении или на иждивении у собственника жилого помещения, то его выселение возможно только по решению суда и только в том случае, когда обязательства по содержанию/иждивению будут прекращены.

Отказавшихся от приватизации квартиры. Невозможно выселить жильца, который не является собственником жилого помещения ввиду добровольного отказа от его приватизации. Стоит отметить, что отказавшиеся от приватизации сохраняют пожизненное право на такую приватизированную квартиру, будучи в ней зарегистрированными.

Обязан ли собственник квартиры менять трубы общих стояков которые проходят через его квартиру, в случае их износа?

Нет. Если это имущество относится к общедомовому, то замену осуществляет обслуживающая дом организация.

В состав общего имущества включают-

ся внутридомовые инженерные системы холодного и горячего водоснабжения, состоящие из стояков, ответвлений от стояков до первого отключающего устройства, расположенного на ответвлениях от стояков, указанных отключающих устройств, коллективных (общедомовых) приборов учета холодной и горячей воды, первых запорно-регулирующих кранов на отводах внутриквартирной разводки от стояков, а также механического, электрического, санитарно-технического и иного оборудования, расположенного на этих сетях. Сюда же включается внутридомовая инженерная система водоотведения, состоящая из канализационных выпусков, фасонных частей (в том числе отводов, переходов, патрубков, ревизий, крестовин, тройников), стояков, заглушек, вытяжных труб, водосточных воронок, прочисток, ответвлений от стояков до первых стыковых соединений, а также другого оборудования, расположенного в этой системе. (Правила содержания общего имущества в многоквартирном доме и правил изменения размера платы за содержание жилого помещения в случае оказания услуг и выполнения работ по управлению, содержанию и ремонту общего имущества в многоквартирном доме и правил изменения размера платы за содержание жилого помещения в случае оказания услуг и выполнения работ по управлению, содержанию и ремонту общего имущества в многоквартирном доме ненадлежащего качества и (или) с перерывами, превышающими установленную продолжительность, — утверждены постановлением Правительства РФ от 13 августа 2006 г. № 491).





ПРИМА РУССКОГО БАЛЕТА

Она родилась в России, а умерла на чужбине, во Франции. Она мечтала с детства во всем быть первой — в балете, в любви, в жизни. Колесо Фортуны счастливо крутилось для нее много лет, и ей казалось, что она достигла всего. А потом... она почти все потеряла. Почти все...

О ее жизни ходило множество легенд, слухов и сплетен. Все это оказалось проходяще. Лишь одно оказалось способным противостоять Времени. 23 марта 1890 года на выпускном экзамене в театральном училище, где присутствовал Александр III, император выделил юную Матильду Кшесинскую из всех, усадил рядом и сказал ей пророческие слова: «Мадемуазель, вы будете красой и гордостью нашего балета»...

КШЕСИНСКАЯ 2-Я

В 1851 году Николай I выписал группу танцовщиков из Варшавы. Среди них был Феликс Кшесинский — непревзойденный исполнитель мазурки, любимого танца Николая. В Петербурге Феликс Иванович женился на балерине Юлии Доминской. В этом браке родилось четверо детей: Станислав, Юлия, Иосиф-Михаил и младшая — Матильда-Мария.

Родилась Маля, как ее называли, 19 августа (1 сентября) 1872 года. С раннего возраста она обнаружила способности и любовь к балету. В восемь лет ее отдали в Императорское Театральное училище, которое ранее закончила мать, и где теперь учились Иосиф и Юлия.

Первые годы Маля занималась не очень старательно, и лишь в пятнадцать лет, с приходом в класс к Христиану Петровичу Иогансону, она не только почувствовала вкус к учению, но и стала заниматься с настоящей страстью, проявив незаурядный талант и серьезный творческий потенциал.

Весной 1890 года она окончила училище экстерном и как Кшесинская 2-я была зачислена в труппу Мариинского театра. Кшесинской 1-й была Юлия, талантливая характерная танцовщица, служившая в кордебалете Мариинки с 1883 года. Уже в первый свой сезон Кшесинская выступила более чем в сорока партиях. Роли были небольшие, но ответственные, и позволяли Мале блеснуть своим талантом. Но одного таланта для получения такого количества партий было мало, здесь сыграло свою роль одно немаловажное обстоятельство: в Матильду был влюблен наследник престола...

ГОД ЛЮБВИ ИМПЕРАТОРА

С Великим князем Николаем Александровичем — будущим императором Николаем II — Маля познакомилась на обеде после выпускного спектакля. Мале было 18, ему — 20. Она живая, бойкая, кокетливая, он — прекрасный воспитанный, деликатный, флегматичный и милый.

Практически сразу у них начался роман. Это было настоящее, глубокое чувство с обеих сторон. Они встречались при любой

возможности: Николай ухитрялся выкраивать минутки, разрываясь между военной службой и множеством обязанностей при дворе. Он старался не пропускать ни одного спектакля, где танцевала Матильда, и, когда он был в зале, она танцевала с невероятным блеском!

Николай купил для нее дом на Английском проспекте, где Матильда поселилась вместе с Юлией. Он приезжал к Мале со своими друзьями и однополчанами — сыновьями Великого князя Михаила Николаевича Георгием, Александром и Сергеем, и бароном Зедделером, у которого был роман с Юлией. Скоро Маля стала душой этой компании — друзья говорили, что в ее жилах течет шампанское! Она шутила и кокетничала со всеми, но все, что она делала и говорила, предназначалось только для одного...

Их связь была обречена с самого начала, и они оба это понимали. Их связь длилась год, затем пришло время для будущего императора связать себя официальными узами брака, и Николай и Матильда расстались. С цесаревичем она была всего год, зато помогал он ей всю жизнь.

Николай перед женитьбой поручил Мале заботам своего друга и двоюродного брата, Великого князя Сергея Михайловича. Тот стал не только официальным «покровителем» Матильды, но и ближайшим ее другом на многие годы. Продолжали покровительствовать Кшесинской и старшие Великие князья, братья покойного императора, не меньше своего племянника очарованные этой маленькой балериной. Да и сам Николай продолжал следить за карьерой своей бывшей возлюбленной...

«РОССИЯ — ВПЕРЕД!»

Очень удачное начало карьеры Кшесинской можно отнести на счет высокого покровительства. Но заняла она достойнейшее место — фактически став примой русского балета! — отнюдь не благодаря благосклонности царской фамилии. Она была действительно чрезвычайно талантливая танцовщица, с огромным упорством работавшая над собой. Она поставила перед собой цель стать первой балериной на российской сцене — цель, ка-

завшуюся всем тогда практически недостижимой, потому что в русском балете того времени безраздельно царили итальянские балерины, славившиеся виртуозной техникой.

В Петербурге в тот период блистали несколько итальянок, среди них — Вирджиния Цукки, ставшая для Матильды примером для подражания и тем образцом, на который она равнялась в своем танце, и Пьерина Леньяни — балерина, впервые становившаяся на русской сцене 32 футов. Именно Леньяни оказалась главной соперницей Кшесинской.

Соперничество, продолжавшееся восемь лет, закончилось победой «маленькой русской балерины»!

Первой большой ролью Кшесинской стала партия Мариетты-Драгониццы, главная в балете «Калькабрино», затем была партия Авроры в «Спящей красавице». Критики хвалили дебютантку за смелый и техничный танец, но самой Кшесинской было ясно, что ее техника пока отстаёт от виртуозного совершенства, демонстрировавшегося итальянками. И тогда она, не прекращая занятий с Иогансоном, начала брать уроки у итальянского танцовщика и педагога Энрико Чекетти. Это позволило ей не только приобрести совершенную технику, свойственную итальянкам, но и обогатить ее лиризмом, естественностью и мягкостью, характерными для русской классической школы. К этому добавились пантомимический талант, унаследованный от отца, и драматизм, позимствованный у Вирджинии Цукки. В таком виде талант Кшесинской лучше всего соответствовал классическому балету конца XIX века и именно в нем смог развиваться наиболее полно. У нее не было многих качеств, присущих ее современницам и соперницам по сцене: ни красоты Тамары Карсавиной и Веры Трефиловой, ни утонченности и легкости гениальной Анны Павловой. Кшесинская была небольшого роста, крепкая, темноволосая, с узкой, затянутой в корсет талией и мускулистыми, почти атлетическими ногами. Но она обладала неисчерпаемой энергией, пикантностью, затмевающим всех блеском, шиком, несомненной женственностью и непреодо-

лимым обаянием. У нее были превосходные, очень красивые зубы, которые Матильда постоянно демонстрировала в сияющей улыбке. Несомненными козырями были и врожденный практицизм, сила воли, удачливость и фантастическая работоспособность.

Репертуар Кшесинской быстро расширялся. Она начала получать роли, ранее значившиеся лишь в контрактах итальянских.

В каждой из этих ролей Матильда блистала, в том числе и в буквальном смысле: она выходила на сцену, увешанная настоящими драгоценностями — подаренными ей бриллиантами, жемчугами, сапфирами.

В ноябре 1895 года Кшесинская получила давно заслуженное звание балерины, которое присуждалось лишь лучшим танцовщицам труппы.

«ЭСМЕРАЛЬДА» КШЕСИНСКАЯ

С самого окончания училища Матильда мечтала танцевать главную партию в балете «Эсмеральда». Но когда она обратилась к всемогущему тогда главному балетмейстеру Мариусу Петипу с просьбой об этой партии, Петипа ей отказал — хотя Матильда обладала необходимыми для этой роли и техникой, и артистизмом, и пластичностью, и миловидностью. Сослался он на то, что Кшесинской не хватает личного опыта, необходимого для этой роли трагически влюбленной цыганки, ей нужно испытать на себе не только любовь, но и любовные страдания — тогда образ будет натуральным.

Пережив разрыв с Николаем, испытав в жизни разочарования и горечь неудач, да и просто повзрослев, Кшесинская была готова для роли Эсмеральды. Матильда танцевала эту партию в 1899 году, и она стала лучшей в ее репертуаре — никто ни до, ни после нее не танцевал этот балет с таким блеском и глубиной!

ВЕЛИКАЯ КШЕСИНСКАЯ

Женщина, полная очарования, которому невозможно противостоять. Страстная, увлекающаяся натура. Первая русская исполнительница фуэте (32!) и балерина-ассолюта (балерина, сама распоряжавшаяся своим репертуаром). Блестящая, виртуозная танцовщица, вытеснившая с русской сцены иностранных гастролерш...

А еще — женщина, обожавшая роскошь и комфорт: на гастроли в Москву Кшесинская ездила в отдельном вагоне, а ее драгоценности стоили около двух миллионов рублей.

Отработав около пятнадцати лет, Маля покинула сцену. Пышно отметила свой уход прощальным бенефисом, состоявшимся в феврале 1904 года. Последним номером была сцена из «Лебединого озера», где Одетта удаляется на пальцах спиной к зрителям — как бы прощаясь с публикой. После спектакля восторженные поклонники выпрягли лошадей из кареты Кшесинской и сами довели ее до дому. А затем вернулась — но не в штат и не заключая контракта... Она танцевала только то, что хотела и когда хотела. К тому времени ее уже называли Матильдой Феликсовной. В ноябре Кшесинской было присвоено звание заслуженной артистки.

Матильда сама выбирала, когда и в каких

балетах будет танцевать, о чем ставила в известность директора. Любвиная повеселиться, развлечься в свободное время, обожавшая приемы, балы и карточную игру, перед выступлениями Матильда преображалась: постоянные репетиции, никаких визитов и приемов, жесткий режим, диета... День спектакля она проводила в постели, практически без еды. Но когда она выходила на сцену — зал замирал от восторга.

У Кшесинской было чему завидовать. Неизменный успех у публики. Виртуознейшая техника и яркий талант. Благоклонность знатнейших людей России и самого императора. Огромнейшее состояние — дворец в стиле модерн на Кронверкском проспекте, роскошная дача в Стрельне, превосходившая комфортом тамошний царский дворец, масса старинных драгоценностей. Любимый и любящий Андрей, сын Владимир. Но все это не заменяло главного — Кшесинская стремилась завоевать непререкаемое первенство в театре. Но оно снова начало ускользать...

ВСЯ ЖИЗНЬ — БАЛЕТ!

Она всегда стремилась исполнять яркие роли — с драматической основой, где она могла бы в полной мере блеснуть своими талантами.

Но и в обычной жизни, не на сцене, ей хватало драматизма. Пережив депрессию после расставания с «Ники», через несколько лет на обеде после своего бенефиса Кшесинская познакомилась с Великим князем Андреем Владимировичем, двоюродным братом императора. Они влюбились друг в друга с первого взгляда.

Мать Великого князя не одобряла его связи с балериной, и это во многом осложняло их отношения. Тем не менее, они довольно часто встречались: на репетициях в театре, у Кшесинской дома, на ее даче в Стрельне, вместе ездили на отдых за границу...

18 июня 1902 года у Матильды родился сын, которого назвали Владимиром.

СПОСОБНЫЕ ЗАТМИТЬ

В это время в Мариинском театре началась эпоха Михаила Фокина — балетмейстера, пытавшегося радикально обновить балетное искусство. На сцену пришли новые танцовщики, способные воплотить его идеи и затмить Кшесинскую — Карсавина, Вера Трефилова, гениальная Анна Павлова, Вацлав Нижинский. Понимая, что взращивание своих будущих соперников, Кшесинская, тем не менее, принимает живейшее участие в становлении молодых танцовщиков, помогая им совершенствовать технику и создавать драматические образы. Тамаре Карсавиной, например, Кшесинская не только давала уроки, но и передала ей несколько своих партий. Она же была первой партнершей Нижинского и очень ему покровительствовала...

Кшесинская продолжала выступления с неизменным успехом, но уже стала понежнго «оглядываться» на свой возраст.

На гастролях в Англии Кшесинская в «Лебедином озере» танцевала вместе с Нижинским — и затмила его, а 32 фуэте русской балерины в сцене бала произвели фурор. И все-таки теперь перед началом каждого сезона она звала на репетицию сестру и подругу по театру, чтобы они честно сказали ей,

можно ли ей еще танцевать. Она не хотела показаться смешной в своих попытках не замечать времени.

РОКОВОЕ ЧИСЛО «17»

На самом деле, Кшесинская могла бы танцевать еще долго, но революция 1917 года положила конец ее карьере. В феврале 1920 года она с семьей навсегда покинула Россию, отплыв из Новороссийска в Константинополь. И началась ее полувековая жизнь в эмиграции.

Кшесинская вместе с сыном и Андреем Владимировичем обосновались во Франции. Здесь они, после смерти матери Великого князя, обвенчались 30 января 1921 года. Матильде Феликсовне был присвоен титул Светлейшей княгини Романовской-Красинской, а ее сын Владимир был официально признан сыном Андрея Владимировича и тоже Светлейшим князем. Хотя денег было мало — почти все ее драгоценности остались в России, у семьи Андрея средств тоже было немного, — Кшесинская отклоняла все предложения выступать на сцене.

В 1929 году она открыла в Париже свою балетную студию. Имя Кшесинской было громким, и школа пользовалась успехом. Ученицами школы были лучшие балерины русской эмиграции, у Кшесинской брали уроки звезды английского и французского балета — Марго Фонтейн, Иветт Шовире, Памелла Мей...

В конце сороковых годов она отдалась новой страсти — рулетке. В казино ее называли «мадам Семнадцати» — именно на это число она предпочитала ставить. Страсть к игре довольно скоро разорила ее, и доходы от школы остались единственным источником существования.

НА ЗАКАТЕ ДНЯ...

Последние годы жизни Кшесинской были заполнены примерно одним и тем же. Она регулярно переделывала свой старый альбом, где любовно были собраны вырезки с рецензиями на спектакли, сыгранные ею, а также изданные дневники последнего российского императора и вновь и вновь вчитывалась в строки, возвращающие ее в юность: «Сегодня был у малютки Кшесинской... Малютка Кшесинская очень мила... Малютка Кшесинская положительно меня занимает... Попрощались — стоял у театра, терзаемый воспоминаниями...»

В 1969 году Екатерина Максимова и Владимир Васильев приехали к Матильде Кшесинской. Их встретила маленькая, выхошая, абсолютно седая женщина с поразительно молодыми, полными жизни глазами. Они стали рассказывать, как обстоят дела в России, сказали, что ее имя все еще помнят. Кшесинская помолчала и сказала: «И не забудут никогда».

В 1958 году впервые на гастролях в Париже был Большой театр. К тому времени Кшесинская уже похоронила мужа и почти нигде не выезжала. Но на спектакль русского театра она не смогла не прийти. Она сидела в ложе — и плакала от счастья, что русский классический балет, которому она отдала всю жизнь, продолжает жить...

Подготовил Саша МИРТ

ЗВЕЗДНЫЕ РОДСТВЕННИКИ

Чаще всего профессия актера, как и слава в общем, передается из поколения в поколение, поэтому довольно часто некоторые знаменитости оказываются родственниками. Мы восхищаемся их актерской игрой, иногда даже находим между ними сходство, но даже не догадываемся, что они являются родственниками. Вот некоторые знаменитости, которые удивительно связаны друг с другом.

Известный американский актер, лауреат премий «Золотой глобус» и «Энни» Алек Болдуин в юности планировал стать политологом, но судьба в корне изменила его решение, когда он, желая подработать, снялся в эпизодической роли в сериале «Клиника в Техасе». И снялся так хорошо, что решил окончить актерский факультет в университете. У Алека есть еще братья, имеющие непосредственное отношение к кино. Дэниел, Уильям и Стивен — самые легендарные братья-актеры в Голливуде. Дэниел отличился в роли детектива в сериале «Убийный отдел». Уильям пришел в кино через модельный бизнес. Стивен окончил Американскую академию драматического искусства, в 1988 году дебютировал в большом кино в блокбастере «Зверь».



Актеры Оуэн Уилсон и Люк Уилсон — братья. Они довольно частые участники комедийных фильмов. Оба известны, но Оуэн чуть более популярен. Оуэна Уилсона можно было запомнить по таким фильмам, как «Марли и я», «Шанхайский полдень», «Старски и Хатч». Наиболее известные фильмы с Люком Уилсоном: «Идиократия», «Блондинка в законе».



Американский актер, кинорежиссер, лауреат премий «Оскар» и «Золотой глобус» Николас Кейдж и актриса, сце-

наристка София Коппола — двоюродные брат и сестра. Отец Николаса — родной брат знаменитого режиссера Фрэнсиса Форда Коппола, снявшего «Крестного отца». Когда Николас решил стать актером, то первым делом сменил родную фамилию Коппола на псевдоним. Не хотел, чтобы его обвиняли в семейном покровительстве. И успехов в кино Николас Кейдж сумел добиться без упоминания своего знаменитого родственника. И зрители воспринимают Николаса не как наследника знаменитой кинематографической династии, а как самостоятельного и талантливую актера.



Дженни Маккарти и Мелисса Маккарти — двоюродные сестры, обе выросли в окрестностях Чикаго, но в разных городах. Фамилия намекает на родство этих женщин, но поверить в это трудно. Блондинка Дженни Маккарти — бывшая модель плейбоя, также известная по ролям в кино, совсем не похожа на комедийную актрису Меллису Маккарти. Мелисса всегда играет смешные и даже нелепые образы, вспомните ее в комедиях «Поймай толстуху, если сможешь», «Девичник в Вегасе». Она является самой востребованной артисткой с неформатной фигурой. В молодости она хотела связать свою жизнь с дизайном одежды, но тяга к сцене победила.

Мало кто знает, что у звезды Голливуда Джулии Робертс есть брат. Голливудский красавчик Эрик Робертс начинал свою карьеру в 80-е годы, снимаясь в эпизодах, а участие в блокбастере «Поезд-беглец» у режиссера Андрея Кончаловского сделало Эрика настоящей звездой. В детстве он души не чаял в своей младшей сестренке — Джу-



лии. Глядя на успехи знаменитого брата, девушка попросила помочь ей устроиться в Голливуде. И карьера Джулии Робертс стала набирать обороты. Когда Эрик расстался со своей гражданской женой, родившей ему дочь Эмму, сестра встала на сторону женщины. Старший брат воспринял это как предательство. Более того, Джулия купила ей большой дом, а племянница стала для нее как родная дочь. Напряженные отношения у брата с сестрой сохраняются до сих пор. Зато с дочерью Эрик Робертс наладил отношения. И сегодня Эмма Робертс — востребованная актриса.



Канадский актер, наиболее известный по главной роли Оливера Куина в телесериале «Стрела» и Кейси Джонса в фильме «Черепашки-ниндзя-2», Стивен Амелл имеет двоюродного брата Робби Амелла. Робби считается по большей части сериальным актером. Проекты с участием Робби популярны среди зрителей, отмечены критиками и собирают приличные кассовые сборы.

Братья Джеймс Франко и Дэйв Франко — известные в Голливуде актеры, предпочитающие сниматься в коме-



дях и драмах. Джеймс получил свою популярность давно, благодаря серии фильмов про человека-паука. Его брат Дэйв долгое время оставался никому не известным актером, узнаваемым он стал после того, как сыграл в двух частях фильма «Иллюзия обмана», «Соседи. На тропе войны». Джеймс и Дэйв, которые родились с разницей в семь лет, остаются близкими друзьями.



Уактера, режиссера Дэймона Уайанса четыре брата и пятеро сестер. И все они попробовали себя на поприще кинематографа. Братья Уайанс — Шон и Марлон — оказались наиболее успешными. Все они нашли себя в комедиях — от «Не грози Южному Централу...» до «Очень страшного кино». Произошло это, кстати, не без помощи режиссера и сценариста Кинена Айвори Уайанса, который не поскупился на роли для своих родственников. Сестры работали больше на телевидении сценаристами и актрисами. Самая заметная из них сегодня — Ким, игравшая второстепенные роли в сериалах: «Мыслил, как преступник», «Новенькая», «Зажигай».



Джереми Реннер — талантливый американский актёр, получивший известность благодаря ролям в фильмах «Повелитель бури», «Миссия невыполнима», «Эволюция Борна». Джереми Реннер и актриса Дженнифер Лоуренс — не только коллеги, но и родственники. Они вместе появлялись на экране в фильме «Афера по-американски». В 22

года Дженифер стала лауреатом премий «Оскар» и «Золотой глобус» в номинации «Лучшая женская роль» за блокбастер «Голодные игры».



Алфи Аллен, исполнивший роль Теона Грейджоя во всех восьми сезонах фэнтезийного сериала «Игра престолов», и британская певица Лили Аллен — родные брат и сестра, родившиеся в семье кинопродюсера Элисон Оуэн и актера Кита Аллена. Своему любимому братцу Лили посвятила песню «Alfie», в которой певица в шуточной форме просит брата наконец найти работу и начать оплачивать свои счета. Его дядя — актер Кевин Аллен. Он является троюродным братом певца Сэма Смита.



Звезда Голливуда Том Круз и актер Уильям Мэйпотер — двоюродные братья. Их отцы являются родными братьями. И если Том Круз — трёхкратный обладатель премии «Золотой глобус» и четырёхкратный номинант на премию «Оскар», то его брат не слишком известен широкой аудитории, хотя успел поучаствовать в фильмах со своим родственником: «Ванильное небо» и «Миссия невыполнима — 2». Прежде чем стать актёром, Уильям Мэйпотер окончил Нотр-Дамский Университет, а затем, преподавал в Высшей школе в Восточном Лос-Анджелесе в течение трёх лет.



Популярный ирландский актёр театра и кино Донал Глисон, известный

по ролям в фильмах «Парень из будущего», «Выживший», «Анна Каренина», также сыграл в последних частях «Гарри Поттера» и в «Звездных войнах», стал продолжателем актерской династии. Не всем известно, что его отец Брендан Глисон — один из знаменитейших ирландских актеров и исполнитель роли Аластора Грюма в киновселенной Гарри Поттера. Брендан Глисон может по праву гордиться своими сыновьями — младший сын Барри Глисон — известный певец.



Дакота Джонсон, прославившаяся после премьеры эротической драмы «50 оттенков серого», где она исполнила главную женскую роль — любовницу миллиардера, не случайно оказалась в кино. Во всем виноваты гены, переданные ей от бабушки и родителей. Мама Дакоты — Мелани Гриффит, звезда американского кинематографа 90-х годов, обладательница премии «Золотой глобус». Её папа — Дон Джонсон, сериальный актер, сыгравший также второстепенные роли в известных картинах: «Железный кубок» и «Джанго освобожденный» Квентина Тарантино. А бабушка Типпи Хедрен — актриса из хичкоковского фильма ужасов «Птицы».



Киноактер Люк Хемсворт является старшим братом в австралийском трио знаменитых красавчиков. Речь идет о братьях, очень похожих внешне: Люк, Лиам, Крис. Хотя Люк самый старший, но он не так популярен в кино, как Крис и Лиам. Крис и Лиам всю жизнь соперничают. Сейчас, когда Лиам и Крис успешны почти одинаково, творческой конкуренции речи быть не может.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА

АКТЕРЫ — СО СВОЕЙ СТРАНОЙ

Антон Шагин и Александр Макогон в числе тех российских актеров, кто открыто поддерживает проходящую на Донбассе специальную военную операцию. В числе тех, кто пишет стихи и песни, ездит с концертами и отправляет гуманитарную помощь в зону боевых действий. Наперекор либеральной прослойке в шоу-бизнесе они отстаивают свою точку зрения на происходящее. Для них сейчас нет третьего мнения. Либо ты патриот и ты со своей страной, либо — против и ты враг.



ИЗ РУССКОЙ ГЛУБИНКИ Антон ШАГИН

На фотографии в социальных сетях Антон Шагин со своей любимой семьей — женой, дочкой и сыном на премьере сказки «Конек-горбунок». Антон горд и счастлив, так как достиг в жизни немалой высоты — он актер, снимается в кино, играет на театральных подмостках, пишет стихи. А мог ли помышлять об этом мальчишка-сирота из российской провинции?! Конечно, нет.

Антон Шагин родился 2 апреля 1984 года в городе Кимры Тверской области. Мальчику не было и года, когда дедушка и бабушка забрали его к себе в Карачев Брянской области, где и прошло детство. Отца он никогда не видел, а отчим, за которого его мама потом вышла замуж, оставил только свою фамилию Антону и ушел. Чтобы прокормить семью, мама будущего актера стала «челночницей». Одна из поездок на Черкизовский рынок в столицу за товаром обернулась трагедией — маму убили. Это было не редкостью: в 90-е годы в стране был разгул преступности.

Антон, оставшись сиротой в 14 лет, глубоко переживал трагедию и забросил учебу, стал пропускать уроки, дерзил учителям. В школе посоветовали бабушке после 9 класса отдать внука в профессионально-техническое училище. Для Антона это было благо: он не только получил профессию слесаря, но и увлекся художественной самодеятельностью, стал участвовать в концертах, театральных постановках и в КВН. Педагоги заметили талант и актерские способности юноши и посоветовали ему продолжить образование в театральном училище. У юноши было время подумать, а пока он работал слесарем-инструментальщиком на заводе. Работа не помешала ему серьезно готовиться к экзаменам. И он с первого раза поступил в Школу-студию МХАТ.

После получения диплома его приняли в Российский академический молодежный театр. В 2009 году Шагину посчастливилось: его игру оценил режиссер Марк Захаров и пригласил в труппу знаменитого «Ленкома». Первой для начинающего артиста оказалась роль Ермолая Лопухина из чеховского «Вишневого сада».

Широкой зрительской аудитории Антон Шагин стал известен сразу после выхода на экраны страны мелодрамы «Стиляги», которая была дебютной в его кинокарьере. Сейчас за плечами актера порядка 40 фильмов и сериалов, и среди них нет ни одной проходной роли. Назовем лишь несколько, наиболее значительных в российском кинематографе. В 2014 году состоялся премьерный показ сериала «Бесы», снятого по роману Достоевского. Антон сыграл Петра Верховенского — молодого сына профессора и члена революционного кружка. Далее была роль студента Лихонина в драме «Куприн. Яма». Колоритно играет Шагин главаря банды в фильме «Анка с Молдаванки» и обаятельного жулика в детективе «Подкидыш».

В военно-драматическом фильме «Союз Спасения» у Антона Шагина совсем противоположный персонаж — он играет дворянина, поэта, руководителя декабристского восстания 1825 года Кондратия Рылеева. В последнее время Антон Шагин снялся в фильмах «Петрополис» и «Воздух». В начале года поклонники увиде-

ли Антона в роли рассказчика в документальном фильме «Федор Достоевский. Между адом и раем».

Антон — лауреат премий президента Российской Федерации для молодых деятелей культуры за исполнение ролей классического и современного репертуара в театре и кино.

Сейчас Шагин является одним из самых востребованных актеров отечественного кинематографа. Несмотря на избирательность, Антон снимается сразу в нескольких фильмах, еще участвовал в шоу «Танцы со звездами». Он предпочитает не сниматься в рекламе, хотя предлагают большие деньги.

У актера явный талант к литературе. Шагин выпускает уже второй сборник своих стихов. Есть среди них и строки, посвященные добровольцам. «Я был в Донецке. — рассказывал Антон. — Я туда поехал, чтобы поддержать бойцов из «Пятнашки» и «Сомали», почитать им стихи. Приехал ночью, а утром проснулся от взрывов — в четыре утра начались прилеты. Сидел в гостинице и думал: прилетит сюда или нет?»

«А бойцы Донбасса радуются, как дети — когда их навещают — когда нету смерти.

И стою я столбом, а бойцы сидят.

И что мне сказать им — спасибо, ребята?

Или вот вам книги, курево, фрукты — это всё нелепо в такие минуты.

И краснею от стыда, а от безмолвия, нехотя спрашивая себя, кто им я?

А бойцы Донбасса смотрят, как дети и говорят:

«Хорошо, что пришёл к нам на этом свете, закурим, брат!»

И улыбаются...»

Как выяснилось, у артиста брат осенью 2022 года отправился добровольцем в зону проведения спецоперации, там же находятся и некоторые его коллеги. Сам Антон занимается доставкой гуманитарной помощи в зону СВО. Кроме этого, он открыл сбор на поддержку спецназа в рамках проекта «Все для победы!».

Актер скуп на информацию о личной жизни, не любит богемных вечеринок, считая их пустой тратой времени. Антон познакомился с будущей женой Вероникой Исаевой в студенческие годы. Они учились вместе в Школе-студии МХАТ. Очень быстро между ними завязались романтические отношения, а поженились они получив дипломы. В 2008 году в семье родился сын Матвей, а в 2014 году Шагин стал папой дочери Полины. Вероника оставила артистическую карьеру, а работает в театральном училище, где преподаёт дисциплину «Сценическая речь». Антон чутко прислушивается к советам жены и обсуждает с ней все свои роли и предложения режиссеров.

При всей преданности профессии Антон говорит, что главным для него является семья. Не так давно приобрели участок под Сергиевым Посадом, построили домик и ба-



ню. Антон с восторгом рассказывает, как он вместе с тестем делал дорожки в саду, как жена сажает цветы, а дети помогают. Они вместе посадили яблони, груши, сливы, поставили теплицу, где растут овощи. «Меня прежде всего радует моя семья, то, что мы живем дружно. Радуют друзья, которые рядом. И то, что мне по-прежнему встречаются добрые и светлые люди, которым я бесконечно благодарен за терпение, отзывчивость, за уроки жизни».



ДОНЕЦКИЙ ХАРАКТЕР

Александр МАКОГОН

У этого актера на сегодняшний день обширная фильмография и множество сыгранных ролей в кино и театре. А ведь народная слава могла обойти его стороной. Он запросто мог стать инженером, окончив в родном Донецке политехнический институт. В этом случае зрители никогда бы не увидели талантливую игру статного, высокого, обаятельного актера, который так нравится своим поклонникам. Но Саша после школы в 1990 году не остался в родном городе. Доводы родителей, что Москва его с распростертыми объятиями вовсе не ждет, и он не сдаст экзамены в театральный вуз, совершенно не убедили парня. Он упрямо верил в более высокое предназначение, чувствуя в себе творческие задатки.

В школе Александр Макогон активно участвовал в концертах и постановках, хорошо играл на гитаре и пел, это нравилось девочкам, которые называли его артистом. Учиться в ГИТИСе мечтал давно. К удивлению родителей, поступил в вуз с первого раза. И уже первокурсником получил предложение работать в московском театре Маяковского. В 1995 году Саша получил диплом и был принят в труппу театра им. Мая-

ковского, в котором работает и по сегодняшний день. Александру посчастливилось играть с мастерами сцены: Армен Джигарханян, Эммануил Виторган, Алла Балтер, Наталья Гундарева, Светлана Немоляева.

Карьера Александра в кинематографе началась в 1992 году, когда он учился на втором курсе. Впервые зрители увидели его на экранах в мелодраматической ленте «Азбука любви». Но популярность актеру принесли его роли в картинах: «Гаражи», «Аэропорт», «Логово змея». Самые интересные роли актеру достались в фильмах: «Охота на Берию», «Котовский», «Три дня в Одессе», «Александровский сад». Макогон в этих картинах играл настолько правдоподобно, что у поклонников возникало захватывающее чувство участия в приключениях.

За роль в кинокартине «Три дня в Одессе» Александру вручили премию ФСБ в номинации «Актёрская работа». Но он не стал заложником одного амплуа: среди его ролей множество положительных и отрицательных персонажей с интересными характерами. Актер не разменивается на проходные роли, а снимается только в интересных для себя проектах. Одной из популярных работ в репертуаре артиста стали детективные сериалы «Ищейка» и «Спасская».

Несмотря на занятость в новых телепроектах, Макогон продолжает выходить на театральную сцену театра имени Вл. Маяковского, где он задействован в спектаклях «Карамзовы», «Иллюзион» и «Жить-любить» и других.

Он очень энергичный и общительный человек, но не считает нужным афишировать свою личную жизнь перед объективом камер. Известно, что до своей нынешней супруги актер вступал в брак дважды.

Александр и актриса Ольга Кузина встретились в начале своей актерской карьеры, оба делали первые шаги в творческом мире. Рождение сына Павла не стало гарантом семейной идиллии. Устав от обид, непонимания и ссор за семь лет совместной жизни, оба поняли, что вместе они не могут — брак распался.

Со второй женой Татьяной Аугшкп отношения долго были дружескими, оба работали в театре, у обоих были семьи, и никто не помышлял о романтических отношениях. Но все изменилось, когда Татьяна создала свое театральное агентство и делала постановку спектакля пригласив Александра на главную роль в спектакль, «Тайна старого шкафа».

На то время они уже оба были свободны, а совместная работа настолько объединила актеров, что они решили больше не расставаться. Творческая семья просуществовала семь лет и все же распалась. Злопыхатели поговаривали, что виной всему возраст — Татьяна старше Александра на 12 лет. Однако объяснение иное — отсутствие интереса друг к другу, нехватка времени на общение, частые отъезды обоих на съемки в разные

места.

Александр уже стал сомневаться, обретет ли он когда-нибудь счастье, встретит ли свою единственную женщину?! И эта встреча состоялась. Макогон был приглашен на съемки в сериал «Александровский сад». Он увидел молодую девушку Александру Михееву, которая работала ассистентом режиссера. И понял, что именно такого человека он искал всю жизнь.

Несмотря на разницу в возрасте, более 10 лет, они очень близки друг к другу, что обусловлено общим мировоззрением и сильной тягой к искусству. В 2011 году у семейной пары рождается сын Степан, а спустя два года дочка Мария. Актер очень дорожит своим семейным счастьем, и со своей женой они часто проводят время вместе на отдыхе и появляются в свете.

Если в собственной семье Александра Макогона царит гармония и спокойствие, то за родных, оставшихся в Донецке, ему приходится переживать каждый день. Его утро начинается со звонка матери. Актер в телевизионной передаче «Жизнь и судьба» ведущего Бориса Корчевникова Александр рассказал: «Нам сложно себе представить, находясь в уютной обустроенной Москве, что значит выходить в магазин и не знать, вернется ли ты оттуда. Страшно, когда днями, неделями нет воды, света. Но еще много всего предстоит пройти, чтобы сбылась мечта людей, которые восемь лет назад сказали, мол, хватит, мы пойдем своей дорогой».

В последний раз Александр видел маму больше двух лет назад: она категорически отказалась переезжать в Москву. Ухаживает за бабушкой, которой за 90 лет. Связь родственники поддерживают лишь по телефону.

«Мои тети, мама, бабушка в Донецке. Убедить их уехать не просто сложно, а практически невозможно. Это такой донецкий характер. Сейчас там стало еще опаснее. Семья живет в центре города. Раньше было страшно на линии соприкосновения. Центр города как-то берегли, но с появлением натовского вооружения в Донецке нет районов, до которых не долетает. Это страшно», — подчеркивал актер.

Александр Макогон считает своим долгом помогать специальной военной операции. Вместе с женой Александрой они занимаются сбором и отправкой гуманитарной помощи, а дети пишут письма на фронт и вкладывают эти листочки в посылки.

На сегодняшний день актер достаточно востребован у режиссеров, даже задействован в нескольких проектах сразу, что говорит о безграничном таланте и его большой любви к сцене.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



Сергей и Татьяна отметили юбилей своей совместной жизни туристической поездкой в Турцию. Они готовились к этому почти целый год. Накопили денег, заранее договорились с бабушками, что те заберут по ребёнку на время их отпуска, и уехали отдыхать.

— Слушай, Серёжа, это наш второй медовый месяц, — лёжа в шезлонге, надвинув на лицо шляпку, говорила Татьяна, — ты как думаешь?

— Угу, — промычал в ответ муж.

— Мы без детей вообще ни разу в отпуск не ездили. Такое впечатление, что не хватает нервов тропики. А тебе?

— Угу.

— Да, с тобой не соскучишься. Заговоришь до смерти, пойдем поплаваем.

— Ты иди, я полежу.

— Скуотища с тобой.

Татьяна, бросив шляпку в шезлонг, побежала к морю.

Первые два дня она, действительно, наслаждалась покоем, ничегонеделанием, красивыми видами с лоджии, морем. Потом стало скучно. Одно и то же, заняться нечем. Плавать она любила, только это ей и нравилось. И ещё вылазки по бутикам. Но Сергея если ещё можно было вытащить на пляж, то в магазин — никогда. Он и дома-то никогда не ходил по магазинам с Татьяной. Она покупала всё сама. Хорошо хоть на права сдала, а то бы всё в руках носила. Сергей был хорошим специалистом в своей области. Работал начальником цеха на заводе жидких пластмасс. Домашнюю работу если и делал, то с таким видом, что оказал огромную услугу всем, живущим рядом. Там: полку прибить, розетку сделать, лампочку вкрутить. Но больше ни-ни. На кухне он никогда не появлялся, кроме как поесть. Мусор не выносил. Для этого сын подросток. А остальное делает жена. Не сказать, что Сергей был плохим человеком, нет. Он проверял школьные задания сына, помогал ему решать трудные задачи, иногда, когда ребёнок был маленьким, с ним играл. Но, позже, когда появилась дочь, все игры прекратились. Детьми занималась исключительно Татьяна. В общем-то, она не роптала на мужа. Может быть ей просто не было с кем сравнить, но худо ли бедно ли, а прожили с Сергеем они 10 лет вместе. Ругаться — не ругались. Она бойкая, весёлая,

всегда везде успевающая, он — неразговорчивый, серьёзный, привыкший, что домашние его слушаются с полуслова. Сергей был добытчик. В смысле денег, зарабатывал он хорошо. Им на жизнь хватало. Ещё и родителям помогали. Дети одеты, обу-ты, есть что поесть вкусненькое. Даже вот сумели в Турцию вырваться. Всё бы хорошо, только стала замечать Татьяна всё чаще, муж изменился к ней. Нет, он ничего не предъявлял ей, ни в чём не упрекал, просто как-то стало с ним скучно. Домой стал приходить поздно, и поговорить с ним не о чем. Всё молчит или отвечает односложно: «да» или

подарков они возвратились домой. И начались обычные скучные будни, которые только Татьяна скрашивала своей неуёмной энергией. Занятия в школе, дополнительные кружки у сына в аэроклубе, у дочери — хореография.

Однажды, придя домой с работы раньше обычного (её отпустили с общественным поручением: купить подарки мужчинам на 23 февраля), Татьяна прилегла в спальне отдохнуть перед следующим «забегом»: готовка, стирка, уборка. Она немного задремала, но услышала разговор и окончательно проснулась. Хо-

— Что ж, мне с детьми уходить?

— А это как захочешь. Я тебя не гоню.

— Но ведь нам невозможно будет жить в одной квартире.

— Но ведь жили же.

— Значит, это у тебя уже давно?

— Какая разница?

Он переоделся и молча вышел. Татьяна, как сомнамбула пошла на кухню, готовить ужин. Дети вот-вот придут с занятий.

Когда-то давно, ещё будучи девушкой-подростком, Таня загадывала желание на падающую звезду. Если успеешь загадать, пока она падает, то исполнится желание. Она загадала, чтобы стать счастливой. До сих пор она не думала об этом. Считала, что всё нормально, всё как у всех. А выходит, сильно ошибалась и никогда не была счастливой. Это была лишь иллюзия. Ночью мучила бессонница. Муж ночевать не явился. Она вертелась с боку на бок, прислушиваясь к звукам. Она ждала и боялась, что он придёт. Сергей не приходил.

После работы забежала в супермаркет закупить продуктов и заодно выбрать сыну подарок ко Дню защитника Отечества и буквально столкнулась со своим, теперь уже бывшим мужем и его новой пассией. Они шли, весело воркуя. Он её обнимал за талию, она, склонив свою голову ему на грудь, будто не в суматохе магазина, а по аллее гуляют. Они её не заметили, Татьяна сразу отпрянула за витрину. Но самое ужасное было в том, что его новая пассия была её старая подруга Ольга. Вернее, они дружили семьями. Раньше часто ездили на пикники на природу вместе с детьми. У друзей тоже двое детей, только оба мальчика, такого же возраста, что и Татьянины дети. Но суета, вечная занятость отдалила семьи. Каждый жил в своём замкнутом мире. Ольга работала на том же заводе, где начальствовал Сергей, только в другом цехе, а её муж — Николай — бывший военный преподавал военное дело в школе. Как считала Татьяна, у них была образцовая семья. Всего в достатке. От родителей Николай им достался добротный дом за городом, который рукастый Николай довёл до совершенства. Использовали дом под дачу. Зимой жили в городе, летом — на даче. Татьяна даже приводила Николая в пример Сергею, когда видела, что



«нет». Попыталась несколько раз обсудить с ним домашние дела, учёбу детей, покупки, но услышала в ответ:

— Сама решай, меня не трогай.

Ну, что за жизнь! Мало того. Раньше хоть в постели был нормальным мужчиной, а в последнее время — никакой. Говорит, устал и поворачивается спиной к ней. Просто обидно. Что ж, она — старуха что ли? Попыталась выведать у него, может к врачу сходить, что не так? В ответ услышала грубость. Когда предложила ему съездить в Турцию, он не отказался, но и здесь ничего не изменилось. А она надеялась, что всё исправится, как только он отдохнёт от своей тяжёлой работы и детей. «Нет, так жить нельзя», — решила она, — «предложу ему самому исправить ситуацию. Ведь не слепой же, видит, что не всё у нас хорошо».

После мучительного отдыха в Турции с полными чемоданами

тела было вскочить и бежать, как же, уснула среди бела дня, а уже муж с работы пришёл (редкий случай, так рано), а она его не встретила, но замерла, услышав его слова:

— Да, родная, конечно. Нет, жены ещё нет, она позже придёт. Я успею. Скажу, задержался на работе. Не скучай, любимая, уже бегу, только переоденусь.

Татьяну бросило в жар. Нет, такого не может быть. Сергей, такой серьёзный, и вдруг «бегу, любимая». На него это совсем не похоже. Она сидела как оглушённая, когда в комнату зашёл муж. Он резко затормозил, увидев жену, но тут же взял себя в руки.

— Ты уже дома?

— Да, я дома и всё слышала.

— Ну, тем лучше. Я ухожу.

— Что тебе не хватало?

— Я тебя не люблю. Этим всё сказано.

— Ты сам соберёшь свои вещи?

— А кто тебе сказал, что я переезжаю? Я остаюсь здесь.

он мастерит своими руками.

«Интересно, — думала Таня, — что сейчас с Николаем? Знает ли он о похождениях его жены?»

Детям об отце не стала рассказывать, пусть всё идёт как шло. Они уже привыкли, может быть, ничего и не заметят. Но она сильно ошибалась. Как-то раз дочка, уже лёжа в постели, после маминого поцелуя прошептала:

— Ничего, мамочка, не расстраивайся, мы же с тобой.

Татьяна опешила:

— Это ты о чём?

— Это я о папе и тёте Оле. Я их видела, как они целовались.

— Может, тебе показалось?

— Нет, я точно видела, и папа меня видел и сразу отвернулся от тёти Оли.

— Спи, родная, не бери в голову. Я же с вами, значит, всё будет у нас хо-ро-шо!

Она поцеловала дочку, поправила одеяло и тихо вышла из комнаты.

Сергей приходил иногда поздно, когда дети уже спали. Их делами он не интересовался. Уходил рано, иногда не приходил вовсе. Где ночевал, не известно. Не у Ольги же. Там — Николай. Татьяна решила поговорить с ним откровенно.

Когда Сергей очередной раз явился переночевать, она ему поставила ультиматум.

— Не позорь детей. Веди себя прилично. Целуйся где-нибудь, чтоб тебя не видели, и ночуй где-нибудь в другом месте.

— Я у себя дома. Не нравится, можем разменять квартиру.

— Я согласна. Меняй.

— Тебе надо, ты и меняй. Я ещё с бумажками не бегал. И учти, мне нужна квартира, а не халупа.

Была рассмотрена сотня вариантов, объезжено сто квартир, пока нашёлся вариант, устраивавший всех. Они разъехались. Трудности начались, когда ей катастрофически перестало хватать её зарплаты на оплату квартиры, детских секций. Она подала на алименты и развод.

Дни пролетали за днями, ничего в её жизни не менялось, но однажды перед самыми каникулами, где-то в мае, выйдя из магазина с полными сумками, она уже хотела сесть в автобус, как услышала своё имя.

— Танюша, подожди.

Она посмотрела на голос и увидела Николая. Он подошёл к ней и подхватил тяжёлые сумки.

— Пойдём, я подвезу тебя, — и решительно двинулся к маши-

не. Таня поплелась сзади.

— Как ты? — ставя сумки в багажник, поинтересовался Николай.

— Как обычно.

— У меня к тебе предложение. Я сейчас был у тебя дома, дети сказали, что ты ушла за покупками, и вот я — здесь.

— Ну, что ты хотел?

— Вот я и говорю, давай жить вместе.

— Что?

— А что? Ты одна, я один, вернее, у нас дети. И они нуждаются в обоих родителях.

— Но я ж тебя, Коля, не люблю.

— Это ты меня ещё не знаешь. Меня нельзя не любить. Я хороший.

— Это шутка?

— Нет, не шутка, — остановился он, глядя в глаза Тане. — Давай попробуем. Я тебя давно знаю. Знаю, какая ты замечательная женщина и мать. Сергей — дурак. Проглядел своё счастье, позарился на красивую обёртку, а то, что в этой обёртке не конфетка, а совсем наоборот, он не разглядел.

— Вот уже несколько лет глядит, неужели не разглядел?

— Так ведь ты ж его обстирывала, обглаживала, кормила. Он к этому привык. С Ольгой он этого получать не будет.

— Может, ему с ней другое надо.

— Ну и пусть. А мы давай с тобой сойдёмся.

— Я не смогу. Мне надо что-то чувствовать к человеку.

— Хорошо. Я же не зову тебя к себе в постель, а только вместе жить, как ты жила с Сергеем.

— Откуда ты знаешь, как я жила с Сергеем?

— Он сам Ольге рассказывал.

— А Ольга, выходит, тебе?

— Ну, это в споре, в порыве зла. Ну так как? Согласна попробовать?

— Я не знаю. А дети? Как мы им объясним такую ситуацию?

— Вот уж с детьми я всегда умел находить общий язык.

— Это я помню, — вздохнула Таня.

— Значит решено. Забираем детей, и — на дачу.

— Куда?

— Надо сменить кардинально обстановку, и, вот увидишь, у нас всё будет хорошо.

Николай предложил покупки в дом не заносить, а сразу везти на дачу.

— Пошли, я тебе помогу собрать вещи.

Два чемодана и несколько пакетов набили детскими вещами и предметами первой необходи-

мости. Забили багажник до отказа, кое-что запихнули в салон. Дети, радостные, довольные от смены обстановки, сидели на заднем сидении, с нетерпением ожидая отправления. Вопросами засыпали Таню и Колю.

— А дача далеко? А мы надолго? А что там? А собачка есть? А речка? А лес?

Николай успевал ответить на все вопросы.

Вечером приехали на дачу. Все были радостные, возбуждённые. Устраивались на ночлег со смехом, с весёлой возней.

Николай веселил всех шутками. Дети, не видевшие от отца и половины внимания, оказываемого Николаем, были очарованы дядей Колей. Он пообещал на зорьке разбудить их и до завтрака сходить на рыбалку.

Утром, пока Татьяна готовила завтрак, рыбаки с уловом вернулись домой. Сколько было рассказов, как поймали на удочку лягушку вместо рыбки, как видели дятла в лесу, как кукушка считала им года. Николай при этом улыбался. Дети потянулись к нему всей открытой детской душой. Татьяна была ему за это благодарна. Незаметно пролетел срочно оформленный отпуск. Надо было переезжать в город. Таня сокрушалась, как не хочется. Ей очень понравилось на даче, да и дети поправились, загорели. Николай таинственно улыбался. За три дня до выхода Тани на работу поехали в город. Но машина повернула в противоположную сторону от их дома.

— Ты куда? — заволновалась Татьяна.

— Домой.

— Куда домой?

— К нам домой.

Машина остановилась возле новой многоэтажки.

— Теперь здесь наш дом. Школу менять не надо, тот же район. Детям даже отсюда будет ближе добираться до учёбы. А остальные вещи, если надо, заберём. А лучше не возвращаться к старому. У нас теперь всё будет по-новому.

— Ты уже всё решил?

— А ты нет?

Квартира оказалась шикарная, четырёхкомнатная с двумя лоджиями, огромной кухней, ванной с джакузи.

— Откуда же ты взял столько денег на покупку такой роскоши?

— Я ж не безрукий, да и накопления у меня были на книжке.

Жизнь потекла своим чередом. Татьяна с Николаем спали в разных комнатах. Никаких поползновений с его стороны не было. Понемногу Татьяна

привыкла к мужчине. Ей нравился его лёгкий весёлый характер, тонкий добрый юмор, его отношение к детям. Кстати, дети Николая очень часто посещали отца. Таня их приветливо встречала, угощала вкусненьким. Дети хорошо ладили между собой. Ни один ребёнок не был обделён подарками, которые часто делал Николай.

Однажды в поликлинику, где работала Татьяна, пришёл Сергей.

— Мне надо с тобой поговорить, — вызвал её из кабинета.

— Я сейчас не могу, у меня приём.

— Я подожду.

Татьяна вернулась в кабинет абсолютно спокойная, ничто не ёкнуло у неё в груди при виде бывшего мужа.

После работы он встречал её у выхода.

— Ну, так о чём хочешь поговорить?

— Прости меня, Танюша. Я соскучился. Я понял, что не могу без тебя.

— А без детей? Можешь?

— Да, и без детей не могу.

— Вот уж неправда! Целый год не вспоминал о них. Что, клюнул петух? Чем же тебе Ольга не угодила?

Сергей стоял, опустив голову, как провинившийся школьник.

— Я уже устал от неё. Ничего не готовит, не убирает. Я сам хожу в магазины за продуктами, даже стираю сам. Разве так можно? Я же мужчина, а вынужден выполнять женскую работу.

— Ну, это не самое страшное. Зато узнал женскую долю, — позлорадствовала Татьяна. — Не надо ко мне ходить. Если дети захотят с тобой встречаться, я — не против. А я, извини, счастлива в браке с Николаем.

Он смотрел ей вслед и горько жалел о былом. Все познается в сравнении. Не даром говорят: «Что имеем — не храним, потерявши — плачем».

А Татьяна шла домой и чувствовала, как будто груз свалился с её плеч. После разговора с Сергеем она поняла, что все прошло, любви не осталось, а душа её открылась для новых чувств. Подумав о Николае, она почувствовала нежность и желание увидеть его. Именно сегодня, сейчас, впервые за этот год она придет ночью к нему в комнату и останется с ним. Навсегда.



ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ

«Собираюсь сделать своему щенку профилактическую прививку от бешенства. Но недавно прочитала, что у этой прививки могут быть осложнения. Подскажите, какие именно и через какое время они могут проявиться».

Вакцина от бешенства может спровоцировать поствакцинальные осложнения. Одни собаки хорошо переносят вакцинацию, у других по причине индивидуальной чувствительности организма к компонентам препарата не исключено развитие общих или местных побочных эффектов.

Осложнения после прививки от бешенства развиваются или в первые несколько часов после инъекции или могут проявиться через две-три недели. Поэтому в течение месяца внимательно наблюдайте за состоянием и поведением своего питомца.

Возможные побочные эффекты после прививки от бешенства:

- аллергия, сыпь, зуд, уплотнение или припухлость в месте укола;
- повышение температуры;
- вялость, угнетенное состояние, апатия;
- снижение активности, изменения в поведении;
- ухудшение аппетита, нестабильный стул, тошнота, рвота;
- слюнотечение, непроизвольное мочеиспускание, дефекация;
- временная хромота, судороги, спазмы, эпилептические припадки, нарушение координации движений.

После введения вакцины у собаки может быть нарушен сердечный ритм, затруднено дыхание. В некоторых случаях особенно у высокопородных, миниатюрных собак прививка может стать причиной развития аутоиммунных болезней, при которых организм не справляется с инфекцией, и в случае поражения печени шансы на выживание минимальны.

Интенсивность проявления поствакцинальных осложнений зависит от индивидуальных, физиологических особенностей организма, возраста. У щенков побочная симптоматика возникает чаще и проявляется более выражено, чем у взрослых собак. После введения вакцины некоторые симптомы проходят самостоятельно примерно на второй-третий день. Полностью состояние собаки должно нормализоваться в течение недели.

Чтобы избежать осложнений, после вакцинации не забирайте питомца сразу домой из ветклиники. Основная симптоматика развивается в первые 10-40 минут после введения вакцины. Даже если пес хорошо перенес вакцину, проконсультируйтесь у ветврача, каким должен быть уход за домашним питомцем. Если после прививки у собаки незначительно повышена температура, есть рвота или диарея, она отказывается от корма, наблюдается повышенная жажда, не переживайте. Обеспечьте собаке покой, оградите от стрессов, окружите питомца вниманием, заботой.

Симптомы, которые требуют обязательного обращения к ветврачу: сильная одышка, тяжелое дыхание; повышение или понижение температуры более, чем на один градус; пенное обильное слюнотечение; изнуряющая рвота, зловонная диарея; судороги, эпилептические припадки; дезориентация в пространстве; отказ от пищи более суток; сильная отечность; бледность или синюшность слизистых; увеличение припухлости в месте инъекции, депрессивное состояние.

Экстренная помощь также требуется при развитии острой аллергии, которая может спровоцировать анафилактический шок. Она проявляется нарушением дыхательной функции, сердечного ритма, отечностью тела, лап, резким понижением температуры, судорогами. Если вовремя не оказать помощь, собака может погибнуть из-за удушья.

Развитие поствакцинальных осложнений может быть также вызвано неправильной подготовкой животного к вакцинации, введением просроченных вакцин, а также если на момент введения вакцины животное было ослаблено или ветврач при осмотре не выявил скрытых инфекций и патологий.

Что делать, если возникли осложнения? Если состояние собаки после вакцинации сильно ухудшается, заметны признаки недомогания, срочно обратитесь к ветеринару. Серьезные поствакцинальные осложнения могут нанести вред организму и даже стать причиной летального исхода.



Дамы, посмеемся!

Заходит мужик к доктору, а тот тут же говорит:

— Мужчина! Вам, несомненно, нужны очень сильные очки!

— А откуда вы знаете, я ведь только-только вошел?

— Ну, понимаете, это называется профессионализм... Да к тому же я гинеколог...

Театр. Спектакль. Перерыв. Всеми уважаемый доктор и его жена спустились в буфет чего-нибудь выпить. Мимо проходит потрясающая девушка и, увидев их, машет ручкой доктору: «Приветик!»

Доктор, не растерявшись, говорит жене:

— Ты не подумай чего, дорогая, я знаю ее только с профессиональной стороны.

На что супружница тут же замечает:

— С твоей или с ее?

— Что такое сверхтерпение?

— Купить бутылку водки, налить полную рюмку и, сидя за столом, ждать, когда придет жена с работы и приготовит закуску.

— Как только твоя жена не скандалит, когда ты ежедневно засиживаешься в баре допоздна?

— А я, уходя из дома, держу с ней пари, что вернусь в восемь вечера. Если же я возвращаюсь позже, она только радуется, что выиграла.

Разговаривают два физика:

— Знаешь, — говорит один, — очень важно в семейной жизни подходить ко всему с научной точки зрения.

— Как же это?

— Ну вот я, например, всегда слушаю свою жену, открыв рот.

— Почему?

— Она думает, что мне интересно, а я просто забочусь о том, чтобы звуковое давление на ушные перепонки снаружи и изнутри было одинаковым.

Парадокс. Современные женщины носят парики, красят волосы, накладывают фальшивые ресницы и ногти, делают коррекцию фигуры и подтяжку лица, прибегают к помощи силикона... И еще жалуются, что сейчас трудно встретить настоящего мужчину!

Комары гораздо гуманнее некоторых женщин! Уж если комар пьет твою кровь — он по крайней мере перестает жужжать...

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 11

Сестра Татьяны Лариной	Одна ... хорошо, а две лучше	З	О	А	Р	В	А	Садовый цветок	Л			
О	Гуляет во сне	О	Делает глиняную посуду	Е	Пилот самолета	О	Искусство пения	М	Молодая англи- чанка	Ю	Обожание, страсть	Остов, оболочка
А	У	Н	А	Т	Ч	К	Прянсть	Ч	У	Б	Ч	Р
Б	Цветок шпажник	З	Первое выступле- ние	З	Цветущий уголок пустыни	А	Потеря убыток	С	Гостит у бабушки	О	Женщина после помолвки	Творение художника
А	Л	А	Г	Ч	О	Л	У	С	Фасон одежды	Ф	К	У
А	Поток, текущий к морю	Р	Е	К	А	Часть цепи	К	Сочинение драма- турга	Н	Б	Е	С
Очень большая комната	З	Город Шерлока Холмса	Б	Ходячий мертвец в поверьях	З	В	Е	К	О	Символ христиан- ства	В	Богиня домаш- него очага
М	А	Л	Ю	З	Ч	Хвойный лес	Р	Одеяние для ног	К	Р	Е	С
Штора из пластинок	Л	О	Т	О	С	Красота (стар.)	О	Р	Задание	С	Заросли в пруду	Ч
Сходство	Водный цветок	Н	Маленькие лепешки	М	Компози- тор ... Кальман	Л	И ткань, и танец	Б	О	С	Т	О
К	О	Г	О	Б	И	е	Большое количе- ство	У	Ч	М	А	Смех
Емкость для мусора	Гора, обитель богов	О	Л	У	Ч	Н	Дерево с пряными листьями	В	Куча сена	В	Туловище	Х
У	Р	К	А	Образ, созданный актером	Р	О	Л	Б	Танце- вальный вечер	З	Т	О
Званный вечер	А	Режим питания	Г	Ч	Е	Т	А	Ее подковал Левша	О	Л	О	Х
Н	У	Л	Б	С	Заявление в суде	А	В	А	Уста	Р	О	Т
Ритм сердца	Т	Неиз- вестное в уравнении	Ч	К	С	Собака Айболита	Р	Подхали- маж	Л	Е	С	Т

Ответы на сканворд № 10 по горизонтали: уклад, растрата, шулер, кит, ягуар, показуха, мрамор, крага, Кай, кета, унт, товар, зубр, помбард, ветер, Вера, тога, ухо, налог, лошак.

По вертикали: кагор, улей, бор, Маша, гурман, дурман, трепак, Арто, аромат, дог, койот, отвар, вал, кафе, акушер, туш, стих, вежа, атаман, рок.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

на первое полугодие 2024 года

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М»

П2194 — «Веста-М. Здоровье»

П5293 — комплект
«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье»



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА
РОССИИ**



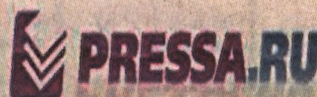
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.